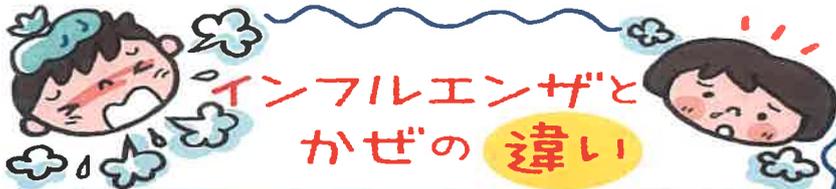




ほけんだより



沖縄も寒い日が続く、空気も乾燥しています。乾燥が続くと、ウィルス活動が活発しやすくなります。小学校などでは、胃腸炎やインフルエンザもまだ流行していますので、ていねいに手洗い・うがいをしましょう！最初は「ブクブク」と口の中の細菌を出し、次に「ガラガラ」とのどについている細菌を出すようにしましょう。
 (1月の感染状況……インフルエンザA型2名)



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39 ~ 40℃	熱	37 ~ 38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

家族みんなでガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



+



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

