



2月保健だより

平成29年2月1日 八千代保育園

寒さ疲れ？な私ですが、保育園の風の子たちは、夏と変わらぬ元気ぶり！

冷たい風が吹いたって、やっぱりお外が大好き。元気な姿は嬉しいです。

ただ、ちょっと注意。インフルエンザが流行中です。都内でのインフルエンザの流行が警報レベルに達しています。八千代保育園の周辺の小学校や中学校でも学級閉鎖などの措置がとられています。

人の集まる場所への外出や交通機関等を利用される際には、マスクを着用したり帰宅時のうがい・手洗いでウイルスブロックが必要です。園でも手洗い・うがい人混みには注意しながら活動を行いたいと思います。ご家庭でも引き続き予防に努めて下さい。

免疫機能が未熟で、感染症が重篤化しやすい子供達の集まりである保育園、「園内での感染拡大を起こさないよう」、「悪化させないよう」子どもの健康を第一に、体調のすぐれないお子さんがいる場合は、早めにご連絡をさせて頂いております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



2月の保健行事

日程	内容
2月 1日(水)・7日(火)・8日(水)	身体測定
2月21日(火)	0歳児健診

体温の大切さを学ぼう！

体温は初めて医療機器を用いて測定されたバイタルサインであり、その起源は17世紀のサンクトリウスによる体温計の発明に遡ります。

動物は体温・血圧・血糖をはじめとした代謝を一定保つ仕組みを持っています(ホメオスタシス)体温に関しても、深部臓器の温度を一定に保つ為に、手足など皮膚の温度を変化させます。

いつもの値から逸脱することは、何らかの変化を来していることを示唆していると考えられます。

普段の平熱を知っておく事は変化を早期に感知する為に大切な事ですので、ご家族それぞれの平熱を確認しておきましょう。

<体温はこんな場合に変化します>



- *運動 ⇒ 筋肉は熱を発生し、血液が温められます
- *ストレス ⇒ 過度の緊張等
- *食事 ⇒ 高タンパク・脂質の多いものは上がりやすい
- *夕方 ⇒ 活動の結果。朝は睡眠の影響で低い
- *異物侵入 ⇒ 細菌・ウイルス等への防御反応

風邪等による発熱は、血液や臓器の温度を上げて免疫反応の効率を上げるためと考えられており、苦痛が強い場合を除いて、安易な解熱剤使用を避ける事も大切です。体を守るために、とっても精密な調整をしてくれている体温。

体温調節機能をサポートする生活や衣服・食事を意識してみませんか？