



保健だより 1月号

平成30年1月4日(木) 八千代保育園

新年明けましておめでとうございます。

冬休みは楽しく過ごせましたか？

楽しい事が多く、ついつい不規則な生活になったり、食べ過ぎたりしませんでしたか？

今年も子ども達が健康に過ごせるように、保健だよりを通して、病気の情報や予防法などをお伝えしていきたいと思ひます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

昨年は、インフルエンザが当園にも猛威を振るい、ご心配・ご迷惑をお掛け致しました。

今後も引き続き、季節の感染症の流行する時期ですので、発熱でのお迎え基準は**37.5℃**で、ご協力お願い致します。

また、どんな些細な事でも構いませんので、お子さんの健康面で何かありましたら、お気軽にお声掛け下さい。

1月の保健行事

| 日程 | 内容 |
|----------|--------------|
| 1月10日(水) | 身体測定：全園児 |
| 1月11日(木) | 0歳児健康診断：内海園医 |
| 1月15日(月) | 歯磨き指導：2歳児 |

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。

時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口を覆い)、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(できればふた付き)に捨てましょう。

区内のインフルエンザ流行状況

49週 (12月4日～12月10日) 50週 (12月11日～12月17日) 51週 (12月18日～12月24日)



都内(5.27)



都内(9.03)



都内(13.93)

