



保健だより 1月号

平成31年1月4日(金) 八千代保育園

明けましておめでとうございます。

新しい1年がスタートしました。

今年はどんな年になるのでしょうか。

今年の当園の保健の目標は『前年度より、感染症が減る』にしました。年の始めなので、ご家族で健康についての

目標を立ててみてはいかがでしょうか。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

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、

ご協力をお願い致します。

また、どんな些細な事でも構いませんので、
お子さん・ご家族の健康面で何かありましたら、

お気軽にお声掛け下さい。

※ 2歳児の歯磨き指導の際は
歯ブラシの持参を
お願い致します

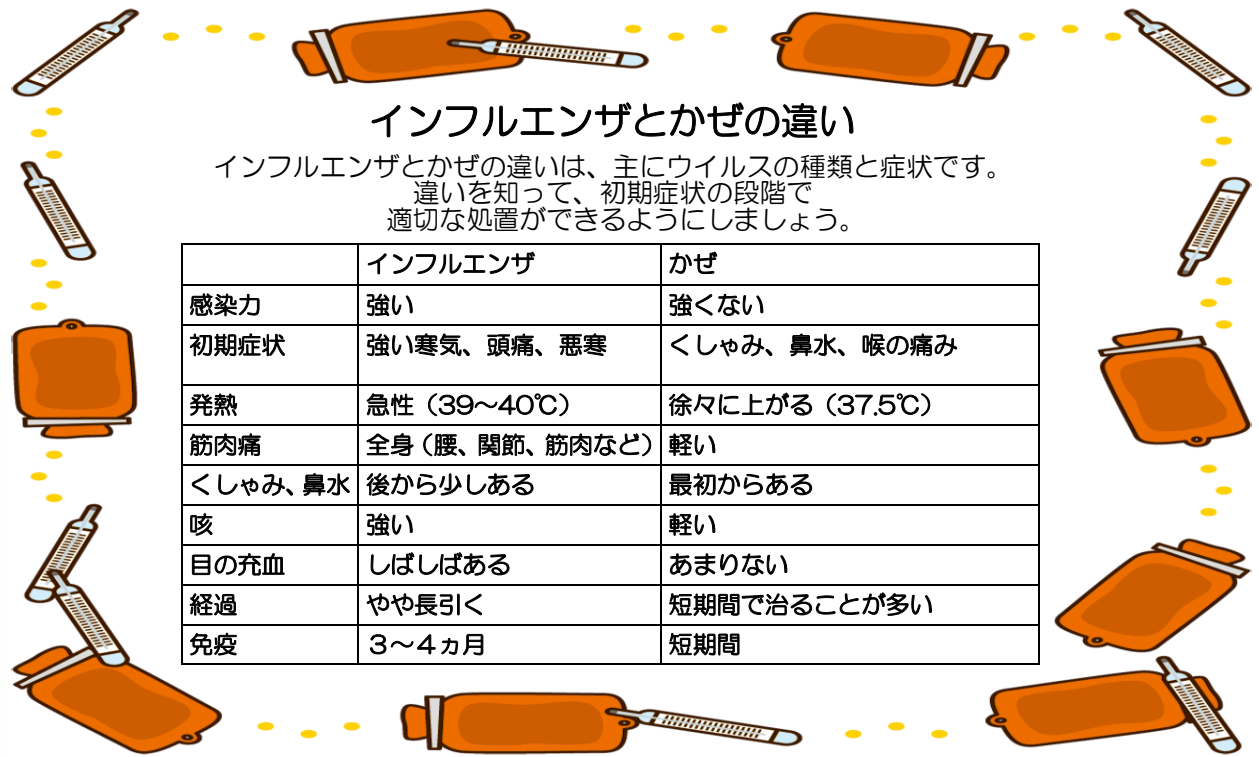
～嘔吐処理について～

保育園は集団生活の場ですので、お子さんが園内で嘔吐した際は、いかなる場合(咳込みによる嘔吐や吐きもどし)でも、感染性のものと考え消毒・処理を行っています。

ご理解とご協力をお願い致します。

1月の保健行事

日程	内容
1月9日(水)	身体測定：全園児
1月11日(金)	0歳児健康診断：内海園医
1月17日(木)	歯磨き指導：2歳児



インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。
違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

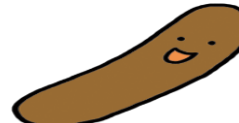
	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。
排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



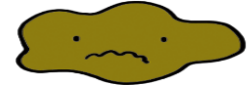
バナナうんち

黄色がかった茶色で、に
いの少ない健康的なうんち



コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で
便秘気味



水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み
過ぎ、体調不良

うんちの色に注意!

赤みや黒みの強いうんちは出血の可能性が
あります。うんちの色も毎日チェックしまし
ょう。