

ほけんだより

12月号



入浴の効果 湯船につかるといいこといっぱい!

湯船につかると疲れ知らず

お湯につかると浮力によって体にかかる負担が普段の10分の1程度になるため、いつも体を支えている筋肉や 関節を休ませることができます。また、お湯につかって体が温まると、血管が広がって血の流れがよくなるため、 体の隅々まで栄養や酸素を運んだり、老廃物を体の外に出したりできます。

お風呂でリラックス

お湯につかるとリラックスしてストレス解消につながります。浮力で体が軽くなるから、体の力が抜けて筋肉や関 節の緊張も緩んでリラックス状態になります。40度くらいのぬるめのお湯に ゆっくりつかると、心も体もリラックスさせる役割の副交感神経が働くため、

お湯につかってきれいな体に

よりリラックスできます。

お湯につかって温まると体の毛穴が開きます。毛穴に詰まっていた 皮脂などの汚れもきれいに洗い流すことができます。

シャワーもいいけど 湯船につかると あったまるなぁ~



冬に気をつけたい乾燥肌対策



温度の高い湯船に 長くつからない



加湿器を使う



体をごしごし洗わない





保湿する

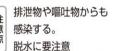
冬に気をつけたい 子どもの感染症

ロタウイルス感染症

白っぽい 下痢便が出る

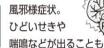


下痢、嘔吐、発熱など



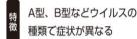
RSウイルス感染症

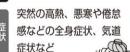
呼吸器に感染。 小さいお子さんでは 肺炎などの危険も

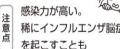


基礎疾患を持つお子さんは 重症化しやすいので要注意

インフルエンザ







与薬についてのお願い

与薬は基本的にご家庭での対応をお願いして います。薬が処方される際は、1日2回の服用に できないか、または、1日3回でも「朝、帰宅時、 寝る前」等の服用が可能か相談してみてください。

救命講習を受けました!

救急救命士の方に来ていただき講習を受けました。成 人、乳児の心肺蘇生法、AEDの使い方、異物除去法、 119番通報などについて学びました。いざというときに迅速 に対応できるよう今後も定期的に訓練を実施していきます。

今月の予定

2日(月) もみじ組 身体測定

3日(火) あんず組 身体測定

4日(水) たんぽぽ組 身体測定

もり組 身体測定 5日(木)

9日(月) うみ組 身体測定

10日(火) にじ組 身体測定

26日(木) 園医診察(0歳児)

11月の感染症状況

手足口病 にじ組 1名



感染症の流行はありませんでしたが、風邪症状(鼻水や 咳)のあるお子さんが多くみられました。長引くと、症状が重 くなったり、副鼻腔炎や中耳炎などの2次感染を起こしたり することもあるため、早めに対応できるといいです。