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、よりリラックスできます。

お湯につかってきれいな体に

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。

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	RSウイルス感染症	インフルエンザ
特徴	白っぽい下痢便が出る	呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も	A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる
症状	下痢、嘔吐、発熱など	風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも	突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など
注意点	排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意	基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意	感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

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
5日(木)　もり組　身体測定
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。