

2023年

1月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。



冬の健康

免疫力をあげるために

① 3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります。

② 重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えて風邪の原因となることも。脱いだり着たりできるもので、温度調節しましょう。

③ 1時間に1回、換気しよう

閉めきった部屋はウィルスや細菌が増えていきます。換気を適宜していきましょう。

③ うがい・手洗い

外で付いたウィルスなどを帰ったらすぐに洗い流しましょう。

④ バランスよく食べよう



栄養が足りていないと病気と戦えません。好き嫌いせずによく食べるのが免疫力アップの秘訣です。



手足口病

<症状>

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹が出ます。発熱してもあまり高くなりず、高熱が続くことはほとんどありません。大抵は、数日間のうちに治りますが、お子様の病状経過を注意深く観察し、合併症に注意する必要があります。

<予防>

治った後も、比較的長い期間、便などからウィルスが排泄されることがあるので日頃からの、しっかりとした手洗いが大切です。

正しい鼻のかみ方

1. 片方ずつかむ

片方の鼻をきちんと押さえるようにする。

2. 鼻をかむ時には、口から息を吸う

鼻を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる。

3. ゆっくり小刻みにかむ

あわてず、あせらず、少しずつ、確実にかむことが大切。

4. 強くかみすぎない

かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにする。

12月に報告があった感染症

溶連菌感染症	3名
インフルエンザ	4名
手足口病	4名