



発行日：平成30年01月31日

### まだまだ寒い日が続きますが、子供たちは元気いっぱいです

市内では早くからインフルエンザの流行が言われていましたが、当園ではそれ程の広がりを見せていません。ですがインフルエンザの流行はしばらく続きそうです。急な高熱など、気になる症状がみられたら早目に受診しましょう。

#### 免疫力アップと睡眠

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良くすると、免疫力がアップします。睡眠不足は抵抗力をダウンさせ、インフルエンザなどにかかりやすくなるといわれます。子供は21時まで、大人は24時までには就寝するようにしましょう。

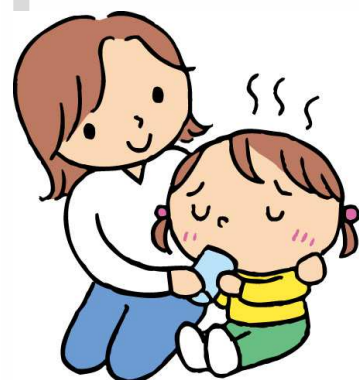


### 咳が出ているときの家庭でのケアは？

- ・お部屋の加湿をする・・・加湿器や洗濯物の室内干しなどでお部屋の乾燥を防ぎましょう
- ・水分を少量ずつとらせましょう・・・痰を切りやすく、咳を楽にします
- ・乳児さんの場合は・・・たて抱きにして、背中を軽くたたいてあげましょう
- ・幼児さんの場合は・・・背中にクッションや、折りたたんだ布団などを入れて、上半身を起こし気味にして寝かせると楽になります

### 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、身体は一時的に弱った状態になります。高い熱が出た翌日は、熱が下がっても一日は家庭で様子をみながら、ゆっくり過ごさせてあげたいですね。また、薬を飲んでいる時で、連絡ノートに書けなかった時などは、登園時の受け入れの時にお伝えください。薬の種類によっては、便がゆるくなったり、眠気がでたりするものもありますので、園でも注意してまいります。よろしくお願いします。



### 姿勢を正しく

寒くなると姿勢が悪くなりがちです。筋肉や骨の発達が十分でない幼児期では怪我につながり、身体の発育に悪い影響を与えるとされます。

よい姿勢をとるよう心がけましょう。

- ・よい姿勢とは・・・リラックスした自然の姿勢

丈夫な骨と強い筋肉は”よい姿勢”に欠かせない要素です。

子供は親を見て育っていきます。大人が手本となるよう日頃からよい姿勢を心がけたいですね。また、よい姿勢は気持ちもさわやかになります。

- ・悪い姿勢とは・・・背中を丸めた猫背・頬づえをつく・机に目を近づけすぎる・寄りかかる・寝そべる。

悪い姿勢を続けていると腰痛が起こり、肺や胃の働きが鈍くなるなど、病気を引き起こす事もあるといわれます

### 2月の保健行事

7日(水) 身体測定・乳児検診

