

2月 保健だより

2019年2月号
ひむろこだま保育園

2月4日は、暦の上では立春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っています。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

今月の目標

- ・姿勢を正しくしましょう。
- ・身のまわりを清潔にしましょう。

●〇インフルエンザ〇●

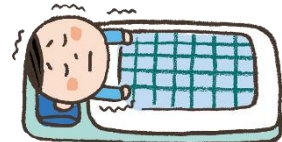
・咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者がでます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られたら、まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。

・高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

・登園の際には、登園許可証が必要となります。お手数ですが、よろしくお願いいたします。

気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもの発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。

理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。

