



ほけんだより

2023年12月1日

ゆらりん港南保育園

看護師 菊武

寒さも少しずつ厳しくなり本格的な冬になりました。気温が下がり空気が乾燥することで感染症にかかりやすくなります。お子様の日々の体調の変化に気をつけながら、元気に年を越したいですね。保育園では各部屋に加湿器を設置し、生活環境を整え感染拡大防止に努めていきます。

12月の保健行事

【身体測定】

5日・・・0歳児 7日・・・1歳児
11日・・・2歳児 12日・・・幼児

【健康診断】

21日・・・0, 1歳児
28日・・・0, 2歳児

【歯科健診】

6日・・・全園児

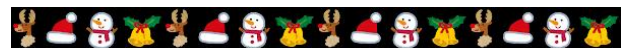
詳細は別途おたよりでお知らせしております。

質問があれば担任または看護師までお願いします。

《先月の感染症》

新型コロナウイルス 1名（職員）
インフルエンザ 2名
溶連菌感染症 1名

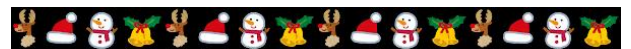
その他の感染症はありませんでしたが、気温の変化が激しく鼻水が出ている子が乳児クラスで多く見られました。いつもより機嫌が悪かったり食欲がなかったりすることが体調を崩し始める合図になっていることもあります。子どもの様子を見ながら体調管理をしていきましょう。



～身体を温めて免疫力UP!!～

体温が1℃下がると免疫力は30%下がり、逆に体温が1℃上がると免疫力は5～6倍高くなると言われています。生活習慣の中で身体を温めるようにしましょう！

- ①陽性食品を食べる（発酵食品、根菜類、赤身魚・肉赤系の果物など）
- ②毎日湯ぶねに浸かる
- ③運動をして筋肉を動かす



『年末年始の急病は？』

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院や、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。新型コロナウイルス感染症で病院に行ってみただけ、受診できないという可能性もあります。事前に電話で確認をしてから受診するようにしましょう。

*救急相談センター(#7119)

-東京消防庁・東京都医師会・東京都福祉保健局-
症状に基づく緊急性の有無、受診の必要性などのアドバイス、医療機関案内をしてもらえます。24時間年中無休なので、困った時は相談をしてみてください。



～幼児クラスの保護者様へ～

※尿検査のご協力ありがとうございました。
2日間で全員分回収することが出来ました。
今後もご協力の程よろしく申し上げます。

