



12月ほけんだより

子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになります。治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

『町の健診・相談予定』

お子さんにとって大事な健診や
相談です。

ご都合をつけて参加してください。

1歳児相談

12月3日(水) R6年9月・10月・11月生
9:00~9:30受付

2歳児相談

12月17日(水) R5年10月・11月生
9:00~9:30受付

☆保健福祉センター2階の健診室で行
われます。森町こども保健ガイドにて内容、
持ち物等確認してお出かけ下さい。

インフルエンザが流行中

おがーるでお知らせをしておりますが、11月上旬から園内でもインフルエンザが流行っています。現在、静岡県では「インフルエンザ」において流行発生注意報が出ています。また、新たな変異株「サブクレードK」にも注意が必要です。型が変わると、また流行も変わると思いますが、まだまだ、警戒が必要となっています。

マイコプラズマ肺炎

最初は風邪と似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が始め、1か月ぐらい、しつこく続くのが特徴です。特に、早朝や就寝前にひどく咳き込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は、受診をしましょう。

朝の健康観察をお願いします。

- ① 頭痛、腹痛、下痢など体調不良を訴えていませんか？
- ② 咳やくしゃみ、鼻水は、出ていませんか？
- ③ 食欲は、ありますか？
- ④ 表情や顔色や機嫌がいつもより悪くありませんか？
- ⑤ 体温は、いつもより高めでは、ありませんか？

朝の検温時に平熱より高い場合や体調に「いつもと違うな！」と変化を感じた場合は、朝受け渡す時に職員に伝えて下さい。
あひる組、かなりあ組、きじ組は、15日から1月末日までマラソン月間にあります。朝の健康管理後、体温体調カードのマラソン欄に記入を忘れないようお願いします。



《感染症の予防法》

- ・こまめな手洗い、うがいを心がける。
- ・マスクを着用する。→ 飛沫によるウィルスの侵入を防ぐことができる。
- ・定期的に換気をする。
湿度を保つ。(50~60%が良い)
- ・バランスの良い食事と十分な睡眠を心がける。
→免疫力を高め、抵抗力をつけることができる。
- ・予防接種を受ける。