



ほけんだより

東京都のインフルエンザの流行警報が1月25日に報道発表されました。本園でも1月からインフルエンザ（A型、B型）が見られ始めています。

近隣の小学校・市内のその他の保育園等の症状に関し提供いただいた情報によると「熱が上がったり下がったりする」「37度台だが熱がだらだら続き、いつもと様子が違う」といった症状が見られたお子さんが、最初の検査が陰性でも最終的にインフルエンザB型、咽頭結膜熱等その他の感染症と診断された方が一部にみられました。症状が続く場合は再度受診されることをおすすめします。受診の際は保育園での流行状況を伝え、登園が可能かどうか、登園許可証が必要な病気かどうかを医師に確認するようにしてください。園内での感染拡大予防のために感染症の診断が出た際は登園時ではなく、診断された段階で早めに園にご連絡いただけますようよろしくお願いいたします。

引き続き、手洗い・うがいの励行、咳が出るときにはマスクの着用、規則正しい生活を心がけ、感染予防に努め、お子さまの健康観察の強化をお願いいたします。

尿検査について

●対象
：3歳児～5歳児クラス

●提出期間
：2/5（月）～9（金）
**起床後すぐの採尿を
お願いします。（期間内厳守）**
容器提出用の箱を玄関先の
タッチパネル横に置きます
ので採取した日の朝、入れる
ようにしてください。

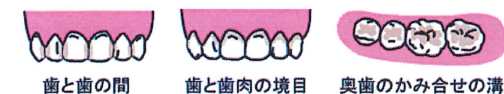
提出期間が近くなったら、
説明用紙とともに採尿容器を
お渡しします。



歯科健診の結果報告です！

クラス (歳児)	在籍数	受診者 数	むし歯 既往あり	
	(名)	(名)	(名)	(%)
0	12	11	0	0
1	20	16	0	0
2	24	20	1	5
3	23	22	3	13.6
4	24	23	4	17.3
5	22	22	5	22.7

～参考までに～ 国立保健医療科学院 歯科口腔保健の情報サイトより
平成26年度3歳児歯科健診（全国）の
虫歯既往（虫歯になったことがある）の割合
★都道府県（平） 20.89%
★東京都 12.47%



●●1月の感染症（健康状況）●●

- インフルエンザA型 6名
- インフルエンザB型 2名
- プール熱（咽頭結膜熱） 5名
- 溶連菌感染症 1名
- おたふくかぜ（疑い） 1名
- はやり目（流行性角結膜炎）1名
- その他、発熱・咳・咽頭痛・鼻水等で
お休みの子が見られました。



かぜの予防



寒さに負けないように体の冬支度をしましょう。



外でたくさん体を動かしましょう

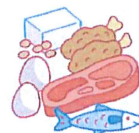
寒さに耐えるために、体の中では熱が作られます。その60%は筋肉で作られます。まずは、歩く機会を増やしていきましょう。外で思いきり体を動かすことによって熱を作る筋肉が鍛えられます。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすると新陳代謝が良くなり、疲れもとれます。

眠りに就く時間が大切です

9時台に眠りにつくのがポイント。10時頃には熟睡できるようにしましょう。免疫力が効果的に高まります。

1

タンパク質は血や筋肉（熱を作る）になります



バランスの良い食事をとり、病気と闘う力を体の中に蓄えましょう！

炭水化物は熱（エネルギー）になる食後からだか温まるのは、ご飯、パンなどの炭水化物が筋肉などで熱に変えられるからです。寒い冬は朝ご飯を食べて、体を温めましょう。



ビタミンを十分にとると粘膜が丈夫になります。ビタミンCはウィルスの働きを抑え、抵抗力をつけます。



2

うがい、手洗いでウィルスを家庭内に持ち込まないようにしましょう。登園時、帰宅時は手洗いを習慣にしましょう。冬の外出は人ごみを避けましょう。

3

1時間に1回空気の入替えをしましょう



4

軽い症状でも油断しません。見た目はただの鼻水でも、子どもの体内ではウィルスとの戦いが始まっています。症状の軽いうちから体を休めるようにすれば回復も早くなります。

家庭でのスキンケアの基本

- その1 **お風呂は38℃～39℃**
寒いと、ついお湯を熱めにしてしまいがちですが、熱いと大切な皮脂まで流れ落ち、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。ぬるめの温度でゆっくりとつかりましょう。
身体を洗うときは、やさしく手のひらで洗い、石けんはよく洗い流しましょう。
- その2 **入浴後は保湿剤で潤いをあたえる**
入浴後はタオルでよく身体を拭いた後、皮膚が乾燥しないうちに保湿剤などをたっぷり使うとよいでしょう。□-シジョン<クリーム>軟膏の順に油分が多く、保湿効果が高くなります。
- その3 **肌着に気をつける**
「ちくちく」「がさがさ」「もこもこ」の衣類は、直接子どもの肌にあたり刺激してしまうので注意が必要です。静電気がおこりにくい木綿製品を選びましょう。毛布なども同様です。シーツなどでカバーしてあげるとよいでしょう。また子どもを抱っこする時の大人の衣類にも気を配りましょう。
- その4 **部屋の乾燥を防ぐ**
暖房により、お部屋の空気が乾燥しがちになります。かゆみが増すため、加湿器などを上手に使いましょう。

花粉症チェック！

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

