

ほけんだより 11月号

令和3年11月
どりーむ保育園

11月になり、すっかり秋めいてきました。季節の変わり目で寒暖差を感じるこの時期は、体調を崩しやすいため、感染症予防に努め心も体も元気に過ごせるよう気をつけましょう。また、今年はインフルエンザの大流行が懸念されています。本格的な冬が来る前に、子ども達と一緒にお父さんお母さんも生活リズムや食生活を見直し、感染症に負けないつよい体作りをしていきましょう♪

インフルエンザとは・・・

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出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、くしゃみ、喉の痛みなどの症状がみられます。放っておくと、周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かな?と思ったら早めに医療機関で見てもらいましょう。



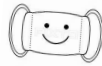
インフルエンザに罹ってしまったら・・・

まずは医療機関に罹りインフルエンザかどうか判断してもらいましょう。感染力が強いため、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。



インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗いうがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・気温に合わせた衣服の調整をする。
- ・部屋の換気をし、人込みをなるべく避ける。
- ・適度に運動する。



インフルエンザワクチン接種について

- ・大人は1回
 - ・13歳未満は2回接種
- ※生後6か月未満は接種できません



予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザに罹りにくくなり、発症しても脳症などの合併症や重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので10月～12月頃の接種をおすすめします。



Q.2回接種の場合どれくらいの間隔を開けるべきか?

A→1回目の接種後、約2～4週間で良いとされていますが、より高い免疫効果を考慮すると3～4週間が望ましいです。

Let's!! 早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動♪

健康的な生活をしている幼児は・・・

夕食時刻：19時まで食べ始める

就寝時刻：21時前

起床時刻：7時前

睡眠時間：10時間以上

朝食摂取：毎朝

排便実施：登園前までに

運動実施：午前と午後に運動
(汗をかくくらい)

実際は…

子どもにとってよい生活リズムは知っているけど、忙しさ、疲れ、仕事のリズムなどでついつい大人中心の生活へ・・・

そんなときは、**1点突破!!** 全面改善のための知恵♡生活は1日のサイクルでつながっている。1つが悪くなるとどんどん崩れていく・・・(悪循環)。しかし1つが改善できると、次第にほかのこともよくなっていく(循環)あきらめないうで、問題改善の目標をまずは1つに絞り、1つずつ改善に向けて取り組んでいけばOK(♡)/

★就寝時間だけ。起床時間だけ。と1つの改善から目指し