



# ほけんだより 12月



年末年始はお休みの長い病院が多いです。かかりつけ医の休診日を確認し、あわてない為にも夜間・休日の急病に対応できる医療機関をあらかじめチェックしておきましょう。お出かけや旅行の計画をたてているご家庭も多いと思います。外出先の病院も調べておくとさらに安心ですね。クリスマスやお正月など楽しいイベントが続く年末年始、計画にはゆとりをもって、元気に楽しい時間を過ごして下さい。

## 冬を元気に乗り越えられるように・・・

インフルエンザなどの感染症や風邪が流行しやすい時期になりました。でも流行していてもかかる人とかからない人といいます。何が違うのでしょうか？ 予防接種や手洗いなどの予防対策と、理由はいろいろありますが、その一つに感染症と『戦う力』の強さの違いがあります。ウイルスが体内に入ってきて、体が戦ってやっつけることができれば、発症はせず症状はでません。

子どもたちにも幼児クラスの11月のワンポイント話で、『ばいきんさんをやっつけたい(隊)！』という話をしました。体の中にはバイキンと戦い体を守ってくれる『やっつけ隊』の仲間達がいて、よく食べ・よく寝て・元気に遊ぶと『やっつけ隊』も元気になり、バイキンに負けないというお話です。

戦う力を高めるヒミツは・・・

**★早寝早起き ★1日3食バランス良く食べる ★よく遊び温かい食べ物で体温を上げる**

体の『戦う力』をレベルアップし、風邪に負けない体で元気に冬を過ごしましょう。

### \* 歯科健診結果 \*

今回の健診では、2歳児クラス1人、4歳児クラス2人、5歳児クラス3人の合計6人が虫歯でした。歯石を指摘されたお子さんも増えていました。

今回健診を受けられなかったお子さんは、後日のかりや歯科を受診して健診の予定です。天候や体調などに配慮し、当日に受診を決めさせていただくこともあります。



### ～インフルエンザの季節です～

発症したら以下の点についてすみやかにお知らせ下さい。



- ①発熱の経過 ②受診先と受診日時
- ③診断結果 ④処方薬
- ⑤発熱以外の症状と処方薬
- ⑥登園予定日 ⑦家族の健康状態

なお感染の疑いがあるご家族の来園は控えていただくようお願いいたします。送迎などやむを得ない場合は、マスク着用のうえ、玄関での引き渡しになることをご了承ください。

感染状況の把握・感染予防にご協力よろしくお願いします。

### 11月の感染症 0名

区内では感染性胃腸炎やインフルエンザの報告もみられ、徐々に増えてきています。当園では今のところ明らかな発症は見られていませんが、軽い腹痛や食欲低下、軟便傾向などの症状が見られている子もいます。日頃から感染予防の基礎『手洗い・うがい・咳エチケット』を心がけましょう。

園では流行の兆しがなくてもペーパータオルの使用を検討しています。使用開始の際は掲示にてお知らせしますのでよろしくお願いいたします。

### 12月の保健行事

- 11日(月) 身体測定(もも・つぼみ)
- 12日(火) 身体測定(幼児・つぼみ)  
・ワンポイント話(幼児)
- 13日(水) 身体測定(たんぼぼ)
- 15日(金) 0歳児健診