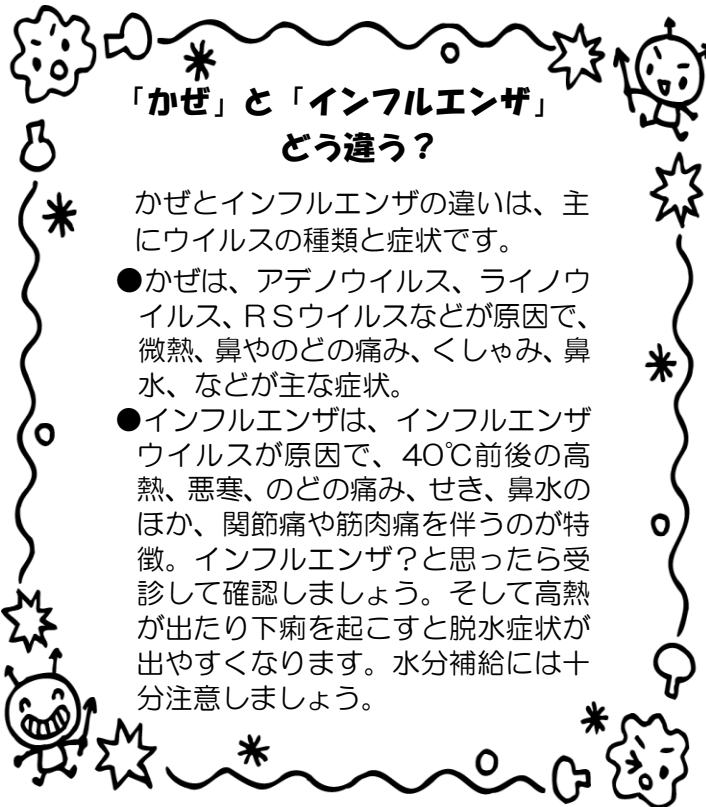




日々寒さが増してきました。年の瀬をむかえあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。そして年末年始は病院のお休みが長いので、かかりつけ医の休診日を確認し、あわてない為にも夜間・休日の急病に対応できる医療機関をあらかじめチェックしておきましょう。お出かけや旅行の計画をたてているご家庭も多いと思います。外出先の病院も調べておくとさらに安心ですね。



＊ 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。インフルエンザ？と思ったら受診して確認しましょう。そして高熱が出たり下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。



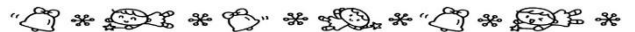
冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌をさらさない。



～11月25日(土) 子育て講座(食育)より～

離乳食の進め方、子どもの口の発達、手づかみ食べの大切さ食器・食具(スプーンなど)について、早寝早起き朝ごはんの大切さ、ジュースに入っている砂糖の量などの話をしました。講座後には実際に離乳食の試食や、参加者同士で和気あいあいと話をする時間も設けることができました。

お忙しい中、たくさんのご参加ありがとうございました。何か相談がございましたら、いつでもお声かけください。

～この指とまれ～

今月は、クリスマスあそびをします。

日時：12月18日(月)

10:30～11:30

場所：ふじ公園

(雨天時は東向島児童館4階です。)

担当 松岡
墨田区東向島6-15-5

電話03-3613-3470
FAX03-3613-1105

HP:<http://www.nerseryhoikuen.com/>