



ほけんだより 1月号



平成29年12月27日
箕面保育園

いよいよ本格的な冬の到来ですね！年末年始はクリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんあり、お仕事がお休みになる保護者の方も多くおられると思います。お休みだと、ついつい夜更かししたり、朝起きるのが遅くなったりと、生活のリズムが乱れがちになります。規則正しい生活を心掛け、来年も子どもたちが健康に登園できるようにしましょう。

規則正しい生活習慣が元気のひけつ

早ね・早起きをして
ぐっすり眠ろう



3食しっかり
食べよう



毎朝うんちをして
すっきりしよう



元気に身体を動かそう



換気をしよう！

寒い冬は暖房器具を使うことが増え、どうしても部屋を閉め切りがちになります。閉め切った部屋の空気は、ほこりやウィルス、私たちの呼吸（二酸化炭素）などで汚れていき、匂いもこもります。その為、一時間に一回は窓を開けてきれいな空気を入れるようにしましょう。

閉め切った部屋の恐ろしさ

二酸化炭素

吐く息からどんどん
排泄され、頭がぼんやりして
集中力が低下。

ウィルス・細菌

乾燥はウィルスや細菌の
天国。閉め切った部屋では
いつまでもウィルスが蔓延
しています。

熱気・におい

高すぎる室温は眠気を
誘い、多くの人や匂いは
独特で気分不良になる
事も。

※1時間毎に5分の換気を行いましょ！

12月の感染症状況

- ・手足口病 5名
- ・突発性発疹 1名
- ・流行性結膜炎 2名
- ・マイコプラズマ 1名
- ・インフルエンザ 1名

12月は原因のはっきりしない高熱が多くありました。（乳児では12名、幼児では6名の子どもが38℃を超える発熱でお休みしました。）保育園では感染拡大を最小限にする為、玩具や室内の消毒・手洗いうがい・手指消毒などの徹底を行っていますが、子ども同士の感染を止める事は困難となります。他児への感染を防ぐためにも、前日に発熱があった・機嫌が悪い・いつもと違うなどと感じた時は、しっかりと休養をとり、元気になってから登園しましょう。