

# ほけんだより



12月になりました。インフルエンザも流行の兆し。昨年度はかなりかかった人がいました。今年度はしっかりと予防していきたいですね。

## 11月の病気お休み

熱…14日/12人 昨日熱 22日/19人 鼻水 3日/2人 下痢・嘔吐…3日/3人  
大事をとって…4日/3人 耳痛…1日・1人

感染症 手足口病…2日/2人 ヘルパンギーナ…4日/2人 プール熱…1日/1人

11月 8日 ひよこ、りす、うさぎの全園児検診（後期）がありました。

かば、きりんは視力検査をしました。

11月 9日 全園児歯科検診がありました。



11月 16日 かば、きりん、ぞうの全園児検診（後期）がありました。



11月 21日 ぞうが視力検査をしました。



すべて、結果は健康ノートをご覧ください



## 『親子で笑顔の仕上げ磨き』

11月にお配りした「ぎゅって」12月号p28～29に載っていました。

ご覧になりましたか？参考になさってください。

## 「しもやけ雨」の季節です

この時期に降る雨は、しもやけの原因になりやすいようです。こんな症状があったらしもやけを疑ってください。

- ・手や足の指が赤く腫れぼったい
- ・ほおや耳の赤みが引かない



### 「しもやけ雨」が降ったら

湿気と温度の管理が大切。手袋や靴下を濡れたままにしておくと、子どもは血管が細いため末端の血行が悪くなりやすく、あっという間にしもやけになることも。①濡らさないこと②濡れてしまったらすぐによく拭いて乾かすこと、この2つに注意し小さな手足を守ってあげてください。

## 子どもの体を冷やさないための3つの習慣

### ●朝食を食べる

起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けを。



### ●早寝をする

年末はいろんな用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて睡眠不足にならないよう、気をつけてあげてください。



### ●運動不足

冬は外出も減って運動不足になりがち。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがオススメ。腕相撲など単純なものでも十分楽しめます。



お願い：乳児医療証のコピーをお願いします。 インフルエンザ予防接種状況も記入を！

突然の発熱も増えています。 朝の体温も目安にしています。 記入をお願いします。