

1月のほけんだより

看護師 木間 雅子

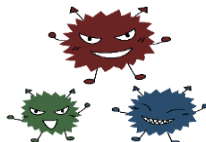
あけましておめでとうございます。今年巳年、干支はヘビです。何度も脱皮することから「復活と再生」を表すとされています。今まで上手くいかなかったり、諦めていたことも、もう一度トライしてみる1年にしたいものです。

また私たちの毎日の中で行われる睡眠。睡眠中、体内では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、翌日またたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。元気に過ごすために毎日しっかり睡眠をとりましょう。

なぜ冬に感染症は流行するのでしょうか？

冬は低温、低湿度を好むウイルスにとって最適な環境となります。また、空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して軽くなり空気中に漂う時間が長くなり感染を広げやすくします。そのためインフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症が流行します。感染症にかからないために、ウイルスに負けない身体づくりをして元気に冬を乗り切りましょう。

感染症に負けない体づくり



病原体を侵入させない

ようにしましょう

食事前、帰宅時に
手洗いうがいを
してウイルスを
除去しましょう。

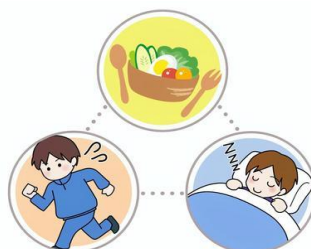
また、ウイルス
よってはアルコール
消毒も効果的です。



免疫力を高めましょう

「生活リズムを整える」

「良質な睡眠をとる」 「適度な
運動」 「バランスの良い食事」
等は免疫力を高めやすくします。
日頃から免疫力を高める行動を
心がけましょう。



3つの首を温めましょう

首、手首、足首が冷えると
身体全体も冷え風邪症状を
おこしやすくなります。
マフラー、手袋、靴下等を
着用して保温し、血流を良
くしましょう。



12月の欠席状況

- | | | | |
|----------|---------|---------------|--------|
| ・発熱：15名 | ・受診：5名 | ・体調不良：14名 | ・用心：4名 |
| ・リンゴ病：1名 | ・胃腸炎：2名 | ・インフルエンザA型：2名 | |

※「意見書(医師記入)」・「登園届(保護者記入)」の提出にご協力ありがとうございました。