



2020年

ほけんだより 1月号



R2. 1. 9

生目台ピノキオこども園 看護師 合屋



明けましておめでとうございます。

年末年始のお休み如何でしたでしょうか？

今年も子どもたちの元気な新年のあいさつから新しい年が始まりました。

子どもたちが今年も心身ともに健やかで楽しく学びのある園生活がおくれますように願っています。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



昨年末は、感染性胃腸炎やアデノウィルス感染症などみられましたが、インフルエンザの流行はなく、ホッとしているところです。

保護者の皆さまの予防に対する意識の高さによるものと思います。ありがとうございます。

この先、まだまだ厳しい寒さとともにインフルエンザの発症が心配です。食事や、十分な睡眠や休養など体調管理に注意し

“人にうつさない・人からうつらない”ように！！



マスクをしよう

てもあらおう



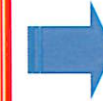
「かぜ」「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは主にウィルスの種類と症状です。

かぜは、アデノウィルス、RS ウィルスなどが原因で発熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状です。

インフルエンザは、インフルエンザウィルスが原因で高熱、のどの痛み、鼻水、咳のほか関節痛などをともなうのが特徴です。

どちらも発熱などある時は早めに医療機関を受診しましょう。そして、治療しましょう！！



3才以降の肥満に注意！！

乳幼児期は、体重の変動が激しく増えたり減ったりしますが、あまり心配はいらないそうです。

とくに 1才頃までの肥満は乳児肥満といって歩けるようになると運動量が増えどんどん体がしまってきます。

ただしんばいなのは3才～6才にかけて太ってきた場合、そのまま肥満につながりやすいので注意しましょう。

2. 食生活の見直しをしましょう
スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう

1. 意識的に体を動かして！
肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びで楽しく体を動かすようにしていきましょう。

