ニチイキッズ

−宮南保育園

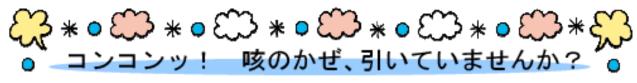


*

ほけんだよ

気温が低く、乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、 一般に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。

感染症もまだまだ流行りますので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。



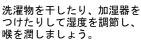
寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性 のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ているときは無理 をせずゆっくり過ごしましょう。

おうちでのケア











咳がひどい時は、背中の下に 枕やクッションを置くなどし て上半身を高くしましょう。 呼吸がラクになります。



麦茶や白湯など、刺激のない 飲み物で水分補給をこまめ に行いましょう。























麻疹・風疹ワクチン(MR)の接種はお洛ですか?

対象者 第1期:1歳児

第2期:年長児(今年小学校入学を控えたお子様)

※第1期・第2期を過ぎてしまうと「定期予防接種」

ではなくなり、自費での接種となります。

もう一度、母子手帳を確認し、接種期間内に ワクチン接種を済ませるようにしましょう。

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、 ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治っ た」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を 受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園 できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感 染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守 り、二次感染が起こらないようにしましょう。





笑うだけで心もからだも元気アップ♪♪

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したりしてい。 ます。でもだいじょうぶ。そんな病気のもとをナチュラルキ **ラー細胞**という免疫力が退治してくれています。ナチュラル キラー細胞を元気にするのは私たちの"笑い"。反対に悲しみ やストレスを受け取ると元気をなくします。

※大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそうです(*^ ^*)