

1月 ほけんだより

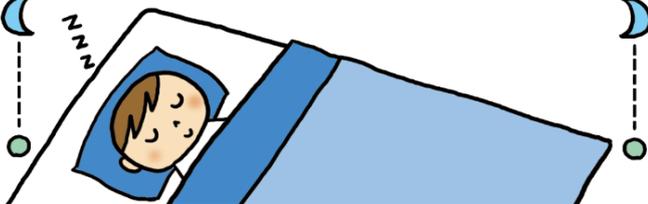
R6.1.5



あけましておめでとうございます。年末年始、どのように過ごされましたか？ご自宅でゆっくりと過ごされた方も、遠出された方もいらっしゃるかと思います。たくさん食べたり、笑ったりとにぎやかに過ごされたのではないのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。今年も一年よろしくお祈りします。

十分な睡眠をとみましょう

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間ほど睡眠にあてています。睡眠は1日中使っていた脳と体の疲れを取り除き、病気やケガをしたときは治す力を高め回復を早めてくれます。また「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時～の2時の間は、子どもたちが大きく育つための成長ホルモンがたくさん分泌されます。



12月は、全体的にインフルエンザA型が19名、アデノウイルスが12名、溶連菌が2名、他に原因不明の熱発者が数名でした。できる限りの感染予防を行っていますが、保育園は、子どもたち同士や子どもと保育者と近距離で濃厚に接触しており、園内感染が防げない状況です。



換気のすすめ

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、乾燥した喉にウイルスや菌が付きやすくなります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

〈12月の感染症状況〉

- ひかり・・・アデノウイルス 3名
インフルエンザA型 1名
- にじ・・・アデノウイルス 3名
インフルエンザA型 4名
- そよかぜ・・・アデノウイルス 2名
- アップル・・・アデノウイルス 2名
インフルエンザA型 3名
- チェリー・・・溶連菌 2名
インフルエンザA型 5名
- オレンジ・・・アデノウイルス 1名
インフルエンザA型 3名
- 職員・・・アデノウイルス 1名
インフルエンザA型 3名

