



3月 保健だよ!

今年度も残すところあと1ヶ月。この一年で子どもひとりひとりの表情や行動に大きな成長を実感しています。春はもうそこまできています。寒さに負けず、元気に残りの日々を過ごしましょう。

2月の病気欠席状況

インフルエンザ 3名 胃腸炎による嘔吐・下痢8名
その他風邪による発熱・咳・鼻水でお休みが多かったです。
園内の感染拡大防止のために、ご協力いただきありがとうございます。
今後よろしくお願いいたします。

子どもの花粉症について

園でも花粉症の子どもが増えてきています。次の項目に当てはまる場合は早めに眼科や耳鼻科、小児科の受診をお勧めします。

- 風邪のような症状が長引いている
- サラサラした鼻水が出る
- 目がかゆい
- くしゃみが連続で出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる
 - 花粉症になってしまったら
- 布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服についた花粉をはらう
- 外から帰ったら、濡れたタオルで顔をふくまたは、顔を洗う



インフルエンザ流行の兆し

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザがもたれませんか。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!



症状



予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50~60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

令和5年3月1日
竜王西保育園

3歳以降の肥満に要注意!

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3~6歳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。

食生活の見直し

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。



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。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。



インフルエンザは発症した場合、5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はおやすみです。
園にインフルエンザ報告書の提出が必要です。