



ほけんだより



2021年3月1日 富良野市立保育所

日増しに暖くなり、春を体いっぱい感じられるようになってきました。昨年4月に入所・進級した頃子ども達と比べると心身ともに大きく成長したことを実感します。

さて、就学に向けて年長児は、午睡しない日を設定したり、他の歳児でも進級に向けての取り組みも行われています。いつもと違う環境を楽しんでいる子ども達ですが、意外と疲れている様子も見られますので、ご家庭でも十分休息をとるよう心がけましょう。

子どもの花粉症について

花粉症を発症する子どもが増えています。目がかゆい、水のような鼻水が出る、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか？外出するときはマスクをし、戸外から帰ってきたら、服に付いた花粉を払い落とし、手洗い・うがいをするなど、花粉が体内に入るのを防ぎましょう。



耳の日

3月3日は「耳の日」です。

耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない、耳をたたかない、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。



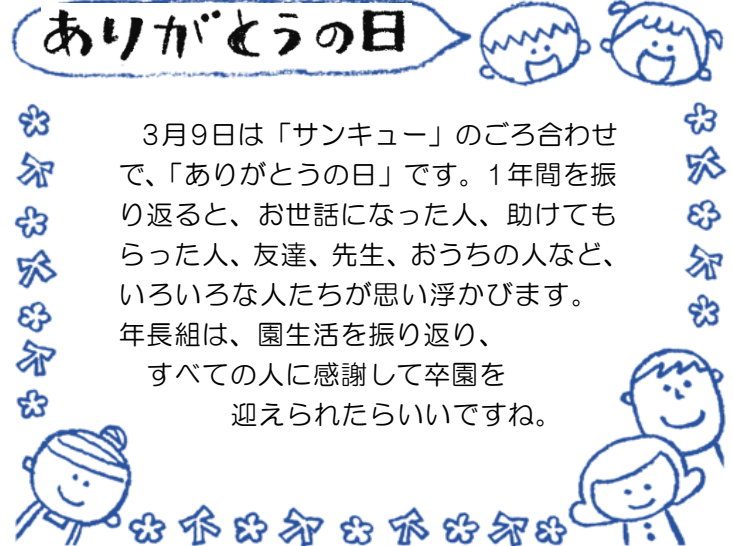
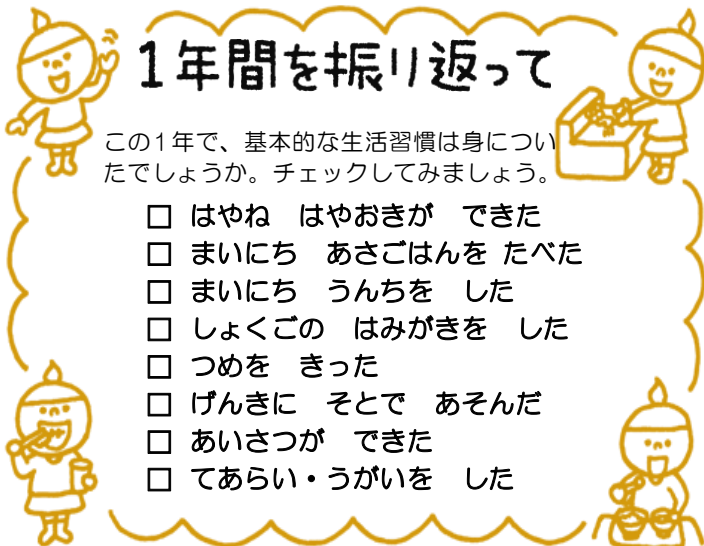
1年間を振り返って

この1年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- はやね はやおきが できた
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うんちを した
- しょくごの はみがきを した
- つめを きた
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- てあらい・うがいを した

ありがとうの日

3月9日は「サンキュー」のごろ合わせで、「ありがとうの日」です。1年間を振り返ると、お世話になった人、助けてもらった人、友達、先生、おうちの人など、いろいろな人たちが思い浮かびます。年長組は、園生活を振り返り、すべての人に感謝して卒園を迎えられたらいいですね。



インフルエンザについて

原因

- インフルエンザウイルスによる感染症で、潜伏期間は2～5日間。
ウイルスには A,B,C 型があり、その年によって流行する型が異なります。

症状

- 急な高熱、だるさ、寒気、関節痛、せき、鼻水、のどの痛みなどの風邪の症状があらわれます。下痢、嘔吐をとこなうこともあります。熱が下がってもまた上がることもあり、油断できません。

対応

- 抗ウイルス剤、熱や痛みをおさえる薬が処方されます。医師の指示に従って服用しましょう。発症後 5 日間経過し、かつ解熱後 3 日間経過するまで登所停止となります。

心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている

