

能登半島地震からもうすぐ1年がたちます。まだ余震が続いていますが、ここまでの道のりにも大変な思いをされてきたことと思います。これからも前を向いて助け合い、声をかけ合って頑張っていきましょう。

皆様が心身ともに健康に過ごせるように食事・運動・睡眠のバランスを大切に体調が悪い時は、登園前に病院や園に相談するか受診をお勧めします。みんなで感染予防に努めましょう。

インフルエンザがはやっています!

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、インフルエンザかもしれません。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

- 突然の高熱 (40℃前後)
- 頭痛
- おう吐
- のどの痛み
- 滑りやすいせき
- 鼻水
- 関節痛 筋肉痛

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

体温は正しく測りましょう

脇の下で測る体温計の場合、体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出たりしていると正しく測れません。正しい測り方を確認しましょう。



- 脇の下のくぼみの真ん中に、体温計の先端を下からあてる。
- 体温計が体に対して約30度の角度になるようにして脇をしめ、動かない。

マイコプラズマ肺炎

- * 原因**
マイコプラズマという微生物による肺炎です。
- * 症状**
かぜのような症状と、高熱が続くことがあります。せきが長期間続くのも特徴です。下痢、嘔吐をとまうこともあります。
- * 対応**
症状を抑える薬と、原因菌に対応した薬が処方されます。

家庭内の事故を防ごう

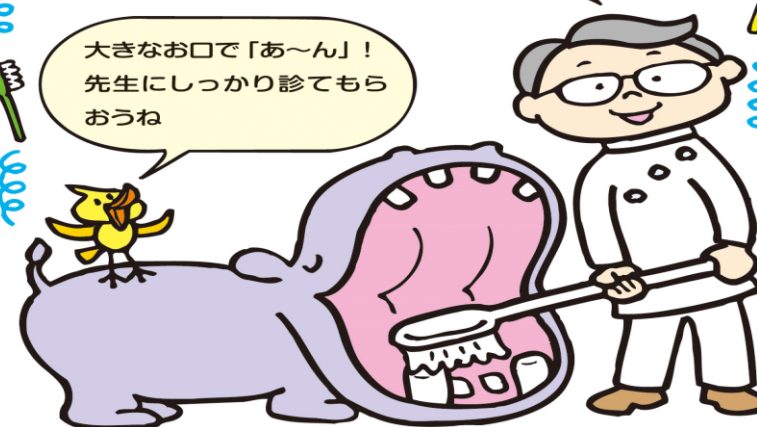
誤飲の可能性のある小さな物は、飲み込んでしまうだけでなく、鼻や耳の中に詰め込んでしまうこともあります。たばこやボタン電池、薬品、アクセサリーなどは、子どもの目の高さで誤飲などの危険がないかどうか確認しましょう。また、保温中の給湯ポットや使用中のヘアアイロンなどは、重症のやけどをする可能性がありますので、扱いには十分に気をつけましょう。



歯科検診があります

当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

大きなお口で「あ〜ん」！先生にしっかり診てもらおうね



1月28日(火) 歯科検診を行います。当日はなるべく欠席が無いようお願いいたします。