

ほけんだより

あおぞら保育園 看

すっかり寒くなりましたね。吐く息が白くなる現象は、息と気温の差が大きいと起こるそうです。これから寒くなるにつれて、この差はどんどん大きくなっていくのでしょうか。寒い日はしっかり防寒して、徐々にからだを冬モードにしていきましょう。

11月 保健行事

- ❖ 保健指導 「手洗い」
11/14(月) 3才 ことり組
11/15(火) 4才 はな組
11/17(木) 5才 つき組
- ❖ 身体測定
11/21(月)~11/25(金)
- ❖ 0歳児検診
11/22(火)



※秋の健康診断を受けられなかった園児は内科健診もを行います。

10月感染症

❖マイコプラズマ肺炎・・・5名



視力検査について

先月実施した4・5才児の視力検査の結果を配布致しました。あくまでも『めやす』ですので、気になる方は眼科での再検査をお勧めいたします。



気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

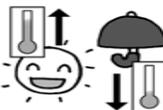
▼▼▼気温と衣服の種類目安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
 半袖	 長袖	 長袖の上着	 厚手の上着

10月初めごろの最高気温

10月末ごろの最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ①窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ②次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



ト痢の時のおススメメニュー

- ❖経口補水液・・・脱水予防
- ❖かぼちゃ粥・・・ビタミン補給
- ❖焼きバナナ・・・ペクチン・糖分
- ❖しんこのくず煮・・・ペクチン・糖分
- ❖茶碗蒸し・・・消化の良い蛋白質
- ❖うどん・・・柔らかく煮て、具材で工夫
- ❖摩り下ろし大根で雪隠・・・ジアスターゼが腸を整える

控えた方がよいもの

- ❖柑橘類・パイナップル・柿・梨・キウイ
みかんやしもんは酸が刺激となる
腸管が腸を刺激して下痢を長引かせやすい
- ❖豆類・芋・肉類
肉は弱った腸には負担になりやすく、豆・芋類は発酵しやすくガスが貯まりやすい。
- ❖冷えたヨーグルト
少量なら良いが、冷えた物は負担になる

