

# 保健だより



さくら保育園

1月号

あけましておめでとうございます

新しい一年が始まりました。今年も健康に過ごせるよう、どうぞよろしくお祈りします



22日～ 身体測定

22日 13:30 性教育

24日 0歳児健診

性教育『いのちとからだのはなし』 参加のお誘い～  
ユネスコ国際セクシュアリティガイダンスでは、5歳からの性教育を推奨しています。ゆり組対象に、助産師が来園し、自分のからだの事、家族や友達も大切出来るようになること等、お話してくれます。こどもから「どこから産まれたの？」返事に困った事ありませんか？そんな時の対応法も聞けます。平日の午後ではありますが、是非、多くの保護者の方に聞いて頂きたいです。

## ～インフルエンザ・アデノウイルス感染症～

さくら保育園では、12月に入り数名のお子さんがインフルエンザやアデノウイルス感染症に罹患しました。手洗い、換気、十分な室温を保ち予防に努めましょう。

◎ インフルエンザの症状  
悪寒、頭痛から始まり、38～40℃の高熱  
関節痛、筋肉痛などの全身症状、倦怠感  
咳、鼻水、くしゃみ、のどの痛み等



◎アデノウイルス感染症の症状  
38～40℃の高熱  
重症の結膜炎症状  
咳、鼻水、のどの痛み等

### 発熱の時のケア

- ・ 手足が冷たい時は、温めましょう。(熱が上がる時は寒気がして手足が冷たくなります。)
  - ・ 手足が暖かい時は、薄着にしましょう。(熱が上がってきたら体が熱くなります)
  - ・ 高熱の時は、嫌がらなければ、首の付け根・脇の下・足の付け根などを冷やしましょう。
  - ・ 水分(麦茶・湯冷ましなど)をこまめに飲ませましょう。
  - ・ 汗をかいたら、ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭き、下着は着替えましょう。
- ☆ 子どもは体調が回復していなくても、言葉で伝える事が難しいです。元気そうにしている時、熱や咳がある時はゆっくり過ごしましょう。
- ☆ 回復している途中の抵抗力が無い時に、集団生活に入る事で再び罹患する事があります。1日は熱が上がらない事を確認してから、登園することが望ましいです。