

ほけんだよい

平成27年12月24日
長崎大学教育学部附属幼稚園
養護教諭 森山千穂

いよいよ明日から冬休みが始まります。クリスマスに大晦日、お正月と短い期間に沢山の行事が続く、子どもたちは楽しいことが盛り沢山ですね。

でも、生活のリズムも乱れやすいのが冬休みです。色々な感染症が流行るのもこの時期ですので、御家庭でも十分気をつけてください。

感染症が流行することもなく、2学期をみんなが元気に終了できたことを嬉しく思います。子どもたちの手洗い・うがい、御家庭での規則正しい生活や細やかな御配慮があったからだと思います。3学期の始業式に元気な顔が見られることを願っています。



マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎・流行性角結膜炎などに御注意を！！

インフルエンザの流行はまだですが、市内や市内近郊ではまだまだ流行性角結膜炎や感染性胃腸炎が流行っています。また、マイコプラズマ肺炎も発生していますので、引き続き御注意ください。冬休みは、人混みに出掛ける機会も増えると思いますので、手洗い、うがいの励行をお願いします。

※ マイコプラズマ肺炎

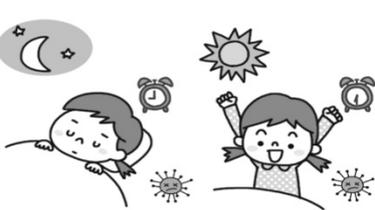
症状は、発熱、倦怠感、頭痛などから始まり、3～5日して咳が出始めます。乾いた咳が徐々にひどくなり、しつこい咳が3～4週間後も長く続きます。

咳が長引く場合は、マイコプラズマの可能性もあるので、受診をお願いします。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！



★年明けには体位測定をします★

日程については、3学期の始めにお知らせいたします。毎学期同様、身長・体重の測定とつめの検査（手足）をします。

これまでの測定記録を御覧になり、身長伸びや体重のことなどで気になること等ありましたら御相談ください。



年末年始は、病院も休みになり、病気をするとお正月も大変です。病気にかからないのが一番ですが、当番医なども確認しておくで安心です。ちなみに、私は、発熱や中耳炎、インフルエンザ・・・と3年連続、家族の誰かをお正月に病院に連れて行っています。健康第一です。よいお年をお迎えください。