ほけんだより　１月号

2018 年 1 月 5 日（木）おひさま岡町保育園本園・分園

あけましておめでとうございます

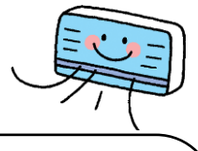
寒さがどんどん増してきてずいぶんと冷え込むようになってきました。毎日元気に散歩に出かける子どもたちは、寒さも吹き飛ばし遊んでいます。生活リズムの乱れは、抵抗力を低下させます。昨年に引き続き、子どもたちの抵抗力を強くし、心身共に元気で過ごすための情報を伝えていきます。

家庭でできるインフルエンザ予防

家庭でできるインフルエンザ予防法を実践し、
ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い
外出後は必ず、うがいと手洗いを習慣にしましょう。
手洗いは１回につき２０秒以上だと効果的と言われていま

室内の温度・湿度をチェック
室温 16～18 度、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。乾燥は上気道を痛めやすく、インフルエンザウイルスも拡散しやすくなります。加湿器の使用や濡れたタオルを干すなどの少しの工夫で湿度を保つことができます。



外出時にはマスクを
感染予防にもなりますが、マスクのもっと大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。自分も人も守っていきましょう

★受診して確認を★
かぜと区別しにくいのですが、
発熱後１２時間後には検査でインフルエンザかどうかわかります。
必ず受診して確認してください。

１２月の感染状況
本園でインフルエンザＡ型と診断された園児が１名いました。
インフルエンザと診断はされていませんが、本園、分園ともに発熱や咳で欠席の園児が多数いました。
お休み中に体調を崩さないよう、規則正しい生活をして、免疫をさげないようにしましょう。

★☆鼻呼吸で冬を乗り切ろう☆★

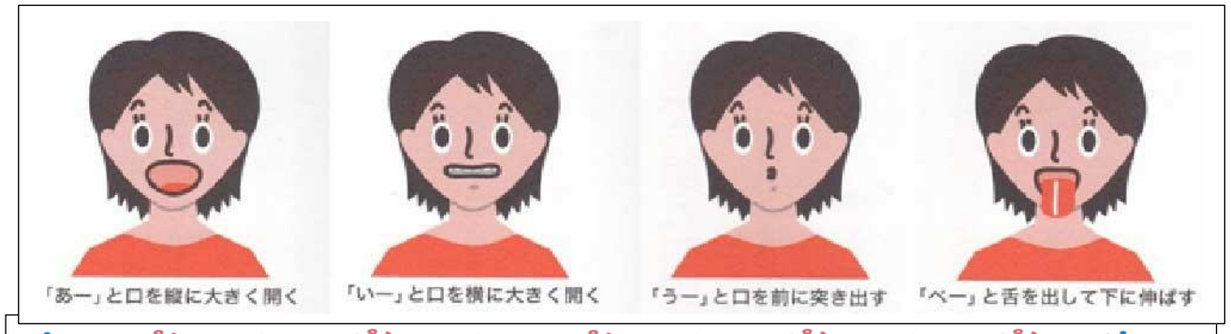
口をぽかんと開けている子や口を閉じずに咀嚼している子は、口呼吸をしている可能性があります。「口呼吸」は外気が直接肺に入るので冬場の寒い時期などには体温を下げ、風邪やインフルエンザなどの伝染病にかかりやすくなるデメリットがあります。口呼吸がもたらす最大の弊害は、咽頭リンパ組織の乱れや鼻粘膜などの萎縮、口腔内雑菌の繁殖によって引き起こされる免疫異常です。「鼻呼吸」は外気が鼻腔を通ることにより、異物を除去され　温められてから肺に入ります。また下記のような効果があります。

鼻呼吸で得られる効果
【脳が活性化】鼻呼吸は、口呼吸の約３倍酸素を取り込めるらしいです。つまり脳にそれだけ酸素が行きめぐるので脳機能がアップします。
【ダイエット、小顔効果】体に酸素がたくさん循環することで代謝がよくなるので脂肪を消費しやすくなります。鼻呼吸のときロを閉じるようにすると、それだけで頬とあごが引き締まるのだそうです。
【病気にかかりにくくなる】鼻毛と鼻汁はほこりやばい菌を体に入らないようにしてくれるので、酸素をきれいな状態で体に入れることができます。そのため口呼吸よりも病気にかかるリスクが減ります。

☆みんなでやろう☆あいうべ体操☆

河村先生、おすすめ！

あいうべ体操は、お口の問題だけでなく、たとえば**アレルギー性疾患や便秘、顔 のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。**試してみてはいかがでしょうか。
口を大きく「あ～」「い～」「う～」「べ～」と動かします。 運動ですから、できるだけ大げさにします。声は小さい方がやりやすいです。 一日最低 30 セット（「あいうべ」が１セット）やってください。アゴが痛む方は、 「い～」「う～」だけでも大丈夫です。



1月の予定

9日(火)～ 11日(木)発育測定(全園児)
18日(木) 14:00～内科健診(幼児)

嘱託医の難波先生にご質問のある方は、担任にお声がけいただくか、連絡ノートに記入してください。