



たかさご保育園

暦の上では、もうすぐ立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。元気いっぱいな子どもたちも、冬のこの時期は体調を崩すことが多くなります。保育園では、1月に、インフルエンザが流行しました。地域的にも流行中です。これからも、まだまだ、流行の恐れがありますので、朝夕のお子さんの健康観察をお願い致します。十分な睡眠、清潔(手洗い、うがい)とバランスの良い食事を心がけ、この冬を乗り切っていきましょう！

地域的には、その他に、嘔吐・下痢「感染性胃腸炎」が流行しているようですので、気をつけましょう。

保健行事

0才児健診 2月12日(火曜日)14時30分より 嘱託医 吉崎先生

※ 地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

1月26日(土)午前、嘱託医桜井先生による『歯科講習会』が開かれました。

「虫歯になりにくい生活習慣と丈夫な歯をつくる食生活を」

- ・「フッ素入り」で虫歯予防 歯みがき粉=1才児：ゴマ1粒、2才児：ゴマ2粒
- ・だらだらと食べ続けるとさらに脱灰(酸により歯の成分が溶け出す)が進む
- ・バランスのとれた食事(蛋白質、ビタミン、カルシウムなど)十分とりましょう
- ・おやつは内容を考えて、時間と量を決めて、食べたら歯をみがきましょう
- ・乳酸菌入り飲料やスポーツドリンク等は、糖分を多く含み、虫歯になりやすい
- ・3才以降の指しゃぶりは、歯並びやかみ合わせにが悪くなることあり
- ・6才までは、仕上げ磨きが必要です。(日に1回は、お子さんとのふれあいの一つとして、お口の中を見てあげましょう！)
- ・年に2回は歯の診査を(園で6月11月にやっているの)9月と3月位にできるといいですね！



花粉症 花粉が原因でおこるアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎を『花粉症』とよんでいます。スギ花粉症の人は、スギの花粉が舞う春先になると、くしゃみ、鼻水・鼻づまり、眼のかゆみや充血などの症状に悩まされます。

アレルギー性鼻炎 くしゃみ、鼻水、鼻づまりが長く続きます。朝、たてつづけにくしゃみをしたり、鼻がかゆいのでしきりに鼻をいじります。

アレルギー性結膜炎 眼がかゆい、痛がゆい、涙目、眼の充血などが長く続きます。眼をこするので、まぶたが赤く腫れることがあります。



症状	カゼ	花粉症
鼻水	黄色く粘りけのある鼻水	サラサラとした鼻水
眼	症状があらわれることはほとんどない	眼がかゆかったり、充血するのが大きな特徴
熱	高い熱がでることも多い	重症でない限り高熱がでることはない
時期	特定の時期にかかるわけではない	特定の時期
期間	1週間ほどで治ることも多い	花粉が飛散する間、症状が続く

※ 早目に耳鼻科・眼科を受診することをお勧めします。