

# 保健だより

2014年12月1日（月）発行

寒くなりました。感染症が流行する季節です。サンガこども園では先月下旬頃から溶連菌感染症が流行しました。比較的軽い症状のお子さんが多いようです。医師から処方されるお薬を確実に飲むよう指示されますのでよろしくお願いします。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
**サンガこども園**  
電話046-255-0148



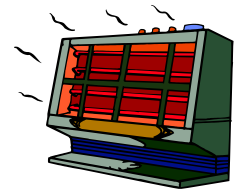
## インフルエンザなどのウィルスを広げないためには・・・

- ① セキやくシャミをする時は、ティッシュで鼻や口を押さえましょう。
- ② ティッシュがなければ、服のそでを使って鼻や口を押さえましょう。
- ③ 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ④ セキやくシャミをした後は、石鹸と流水で手を洗いましょう。又は、アルコール入り消毒液を使いましょう。
- ⑤ セキやくシャミが出るときは、マスクをしましょう。



## お部屋の暖房と衣服について

- ① 通常、室温が22℃、湿度が65%程度あれば、暑くも寒くもない状態です。乳幼児が自由に行動できるためには18℃あれば良いとされています。
- ② 暖房しているときは、衣服を着せすぎないよう気をつけましょう。
- ③ 室温が24～25℃にしてあるのに冬の上着のままにいませんか。



## テレビについて

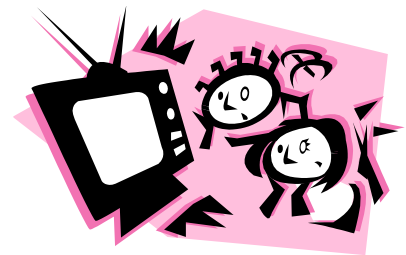
12月は何かと子ども向け番組が多くなり、つついテレビに「子守り役」をさせがちです。現代の生活でテレビは家族の一員のような存在でもありますが、良い点もあれば、困ることもあります。

子ども達が動物や乗り物を知ったり、画面に合わせて歌ったり踊ったりできます。

しかし、テレビとは会話ができません。一方的に情報や知識を受け入れるだけです。食事の時などテレビを見ていると家族の会話もありません。

### ～テレビの見せ方～

- ① お子さんがテレビにクギ付けになっていれば、お忙しい時など手が省けますが、時々、お子さんと一緒にテレビをご覧になって、お子さんと会話をするようにしましょう。
- ② テレビを見ながらの食事では、会話をするよう気をつけましょう。
- ③ 一度にテレビを見るのは30分程度にし、テレビ以外の遊びもさせ、散歩に出かけることも大切です。



## 保育園の健康診断

平成26年10月から4月と10月は全園児、0歳児から2歳児までは毎月実施することになりました。新戸診療所の佐藤先生が来園され診察しています。実施日は先生のご都合で決めておりますので、今後の日程は今のところ未定です。

