

すくすくだより

第9号

2013年2月発行



本格的な福島の冬、寒いさむい毎日です。インフルエンザ警報が発令され、普段の手洗い・うがいはもちろん、外出する際はマスクをすることや、十分に栄養を摂ることが大切となってきます。日ごろから、小さなことに注意を払い、健康管理に努めたいですね。

気をつけよう！冬の病気！

幼児期に気をつけたい感染症はいろいろ。

冬に感染しやすい病気は？

<なぜ?どうやって?>

- ・主に低温低湿度の環境で活発になるウイルスが原因。
- ・体温が低下して免疫力が落ち、感染しやすい。
- ・乾燥した空気の中でくしゃみやせきで広範囲に飛散する。

<冬に流行しやすい病気>

- ・ノロウイルス・ロタウイルス(激しい下痢・嘔吐を伴う胃腸炎)
- ・インフルエンザ
- ・RSウイルス
- ・風邪



予防と対策

★家族で衛生習慣を…

帰宅時の手洗い・うがいは感染症予防の基本です。

子どもより行動範囲の広い大人が外からウイルスを持ち帰るケースも多いです。

★健康的な生活で免疫力をキープ

バランスのよい食事と十分な休息で病気の予防を。

体温が下がると免疫力も下がるので、身体を冷やさないよう、適度な運動を心がけたり、ゆっくりお風呂に入りましょう。

★症状の変化に注意

小さな子どもほどからだの機能が未熟なため、体調が短時間で変化しやすいです。体調が悪い日は、軽い症状でもできるだけお子さんのそばで様子を見てあげてください。

症状別おすすめメニュー

▲下痢：水分補給を心がけましょう。

NG:牛乳、刺激物、柑橘類(ジュース含む)

OK:みそ汁、おかゆ、煮込みうどん、など。

▲嘔吐：水分補給が第一だが、無理するとかえって

刺激を与えてしまうので、様子を見て。

NG：油、繊維質

OK：幼児用イオン飲料、おかゆ、煮込みうどん、

豆腐、など。ミルクは薄める。

▲口内やのどの痛み：刺激のあるものや、

固形ものは避ける。



(参考資料：こどもちゃれんじ)

忙しいお父さんお母さんへ

お弁当を持って行くのが大変!!…

そんな時は、病院食堂に昼食を注文できます。登所した際に、保育士に声をかけてください。

ミニうどん…160円 など…

印鑑を忘れずに…

保育所利用の際に提出する「利用申込書」には、**押印が必要**です。

押印・記入漏れがないよう、ご確認ください。

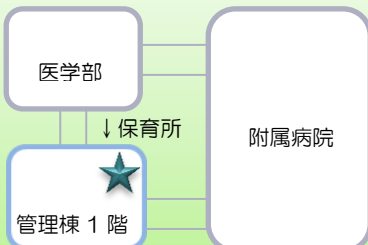
なお、すくすくの受け入れは、8時からとなっています。

【11/1～1/31 までの利用状況】

6カ月～3歳未満：31名

3歳～5歳未満：13名

5歳以上：12名



♪保育所はいつでも見学可能です。
お気軽にお越しください。

公立大学法人
福島県立医科大学
病児病後児保育所『すくすく』
外線 024-547-1717
内線 4111