

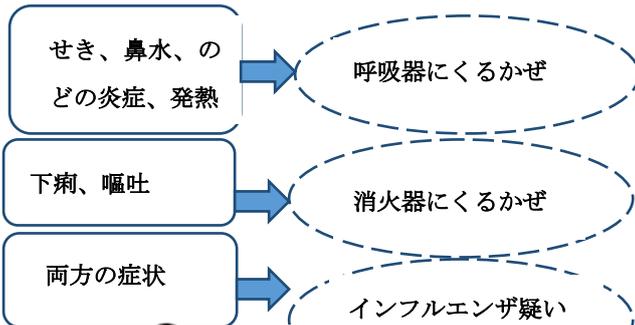
# 保健だより

新年明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。長い休みで不規則な生活習慣が身についてしまった！というお子さんはいませんか？1月～2月にかけては一年中で最も寒さが厳しく風邪などにかかりやすい時期です。気持ちも新たに健康管理に留意していきましょう。

## 「風邪」は油断大敵

風邪は年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに受診しましょう。

### 冬のかぜによくある特徴



## 生活リズムを立て直しましょう

お正月休みで生活リズムがくずれていませんか？生活リズムを見直してみましょう。

- ※早起きから始めましょう。
- ※朝ごはんをたべましょう。
- ※朝食後に排便を習慣にしましょう。
- ※うがい、手洗い、歯みがきをしましょう。
- ※重ね着で衣服の調節をしましょう。
- ※寒さに負けず戸外で元気にあそびましょう。



## 「アタマジラミには薬剤は効かない」

アタマジラミの駆除にご協力ありがとうございます。アタマジラミが完全になくなったとおもったらまた出てきたりとなかなかなりません。琉球新報に「沖縄のアタマジラミは耐性が強いので薬剤は効かない」との記事がのっていました。お子様の頭髮にアタマジラミが発見された場合には、「駆除剤を使用しない方法」(H29、12月配布)での駆除が効果があると思いますので卵がなくなるまで根気よく取り除いて下さい。

## おねがい

### 「投薬依頼」について



- 1、投薬依頼書は記入もれがないように、また必ず薬と一緒に職員に手渡しをお願いします。
- 2、シロップは1回分だけを容器に入れ、容器にも名前を記入して下さい。
- 3、お薬の説明書など薬剤名が分かる用紙があれば助かります。
- 4、点眼薬などは左右どちらに何滴か記載してください。
- 5、投薬が終わりましたら依頼書は園に戻して下さい。

