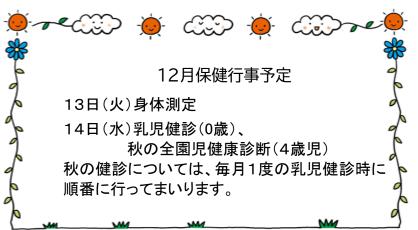




2022年12月1日 いちご保育園 看護師 佐々木

早いもので今年もあと1ヶ月になりました。温度変化が激しく服装選びに困る日もありますが、徐々に冬の 訪れを感じさせられる毎日となりました。この冬はインフルエンザもあちらこちらで出始め、新型コロナ感 染症との同時流行が懸念されています。感染予防を行いつつ睡眠と食事をしっかり摂り、健康な体で乗り切 りましょう。



保健よりお願い

- ●11月17日に全園児歯科検診を行いました。 治療が必要な子には「ほけんれんらくちょう」で お知らせしています。受診しましたら園までお 知らせください。欠席された方は期日までに受 診をし、園に用紙を提出してください。
- ●インフルエンザワクチン、コロナワクチンを 接種した方は、園までお知らせください。

<冬に積極的にとりたい栄養素と食品>

●ビタミン C

免疫力を高めてくれるビタミンCは冬に積極的にとりたい栄養素です。

●カリウム

腎臓に負担がかかりがちな冬の間、老廃物の排出を促すカリウムは積極的に とりたい栄養素です。

●マグネシウム・葉酸

からだをあたためるためには良好な血液・血流が必要です。赤血球の組成成 分であるマグネシウム・葉酸は冬に積極的にとりたい栄養素です。

●からだをあたためる食品

薬膳や漢方の世界では、「体をあたためる・冷やす・どちらでもない食品」 などと食品を分類する考え方があります。冬の間は、積極的に体をあたため る食品を食事に取り入れるとよいでしょう。

■冬にとりたい栄養素と食品





ビタミンC

みかん、りんご

ブロッコリー

ジャガイモ、柿

柑橘類



<コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて>

熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品 などをあらかじめ準備しておきましょう。

スポーツ飲料やゼリー、レトルトおかゆ、パックごはん、うどん、 1週間分のレトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌 汁、冷凍食品、幼児食など。

体温計やティッシュペーパー、トイレットペーパー、ゴミ袋など 生活必需品も在庫があるか確認しましょう。

喉の痛みや発熱などの症状が出たら・・・

かかりつけ医に相談してください。2歳未満では新型コロナ、5 歳未満ではインフルエンザ、基礎疾患のある子どもは年齢にかか わらず両方の重症化リスクがありますので、心配なことがあれ ば、予めかかりつけ医と相談しておきましょう。

年末年始はお休みの小児科が多くなります。受診できる病院をチ エックしておきましょう。受診を迷った際には、#7119(救急要 請相談)、#8000(子ども医療相談)を活用してください。 参考文献 厚生労働省と東京都のコロナウイルス関連ホームペ ージ

