



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、新型コロナウイルス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。

12月保健行事予定

13日(火) 身体測定
14日(水) 乳児健診(0歳)、
秋の全園児健康診断(4歳児)
秋の健診については、毎月1度の乳児健診時に
順番に行ってまいります。

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「ほげんれんらくちょう」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

<p>カリウム</p> <p>バナナ、りんご サトイモ、ヤマモ ひじき、大豆、粟</p>	<p>ビタミンC</p> <p>みかん、りんご ブロッコリー ジャガイモ、柿 柑橘類</p>	<p>からだを あたためる食材</p> <p>加熱した生姜 ヤマイモ、ごぼう シナモン 葱、大豆、かぼちゃ にら、大根 羊肉、牛肉</p>
<p>マグネシウム</p> <p>納豆、アーモンド 落花生 ピーナッツ、玄米</p>	<p>葉酸</p> <p>ほうれん草 ブロッコリー、春菊 レバー、ひよこ豆 モロヘイヤ</p>	

<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、バックごはん、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ェ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

