



1月のほけんだより

令和3年1月4日発行
鈴和福祉会
すずの丘保育園



あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスという未知の感染症の予防対策に追われた一年でした。未だ日本ではワクチン接種開始の時期は未定ですが、やがて収束に向かうことを信じて、今後も三密を避け手洗いと消毒を続けることで感染予防に努めていきます。引き続き、ご家庭での健康観察と毎朝の健康確認表の記入のご協力をよろしくお願い致します。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る

(綿100%がお勧め)



+



重ね着する

(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

激しい耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、しんじつせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

検尿

1月19日(火)

提出できない場合には翌日

1月20日(水)

※前夜は寝る前にトイレへ行き、起床後はすぐに採尿をして下さい。潜血反応が陰性化する恐れがあるため、前夜はビタミンCが入ったお茶やジュースなどを飲むことは避けましょう。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

× 牛乳



× ジュース



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る