



ほけんだより

1月号



令和4年1月4日
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。冬休みは楽しく過ごせましたか？
今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝え
していきたいと思ひます。本年も宜しくお願ひいたします。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

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

尿検査のお知らせ

1月20日(木)
提出できない場合には翌日
1月21日(金)
予備日

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。検査結果に影響する場合がありますので、前夜はビタミンCが入った果物やジュースなどは避けましょう。

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)

ズリ襟やぞで口が締まった服を選ぶ

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

