



ほけんだより



令和6年2月1日
エレナ保育園



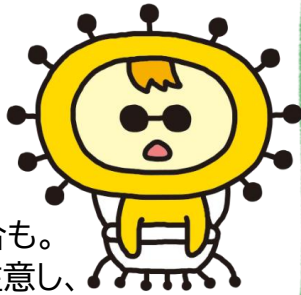
インフルエンザの流行のピークは過ぎたようですが、例年3月頃までは油断できません。人混みに行かない、外から帰ったらうがい、手洗いをする。よく食べ、よく寝て免疫力アップ。引き続き予防していきましょう。

気をつけたい

感染症

ウイルス性胃腸炎

下痢やおう吐などの症状をきたす感染症。ロタウイルスやノロウイルスによるものが代表的で、主に冬に流行します。時には集団発生する場合も。かかったら脱水症状に注意し、周囲の人に移らないよう注意が必要です。



× ×



× ×



誤飲について

子どもが小さなものや液体などを飲み込んでしまったとき、それが何か、どのようなようすかによって対処法がかわってきます。食べものなどが喉に詰まった場合は背中をたたくなどして出します。意識がない、けいれんを起こしている、揮発性のものを飲み込んだなどのときはすぐに救急車を呼びましょう。



×
×

×
×
×

× × × × × × × × × ×

うんちについて

早寝早起きのリズムの中で、朝、登園前にうんちが出るのが理想的。あわただしいとなかなか出ません。朝ご飯を食べてから出かけるまでの間に、ゆっくりトイレに入れる時間を確保しましょう。時間がない、なかなか出ないなどで、うんちをがまんすることが増えると、便秘になるので注意が必要です。



温度について

子どもも大人も快適な湿度は40～60%。肌の薄い乳幼児は特に乾燥に弱いので、加湿器などを利用して空気が乾燥しすぎないように調節します。空気が乾燥するとウイルスの活動も活発になり、風邪もひきやすくなります。



鼻血が出たときのケア

子どもが鼻血を出したときは、ティッシュを鼻に詰め込むより、前かがみに座らせ、ティッシュなどで血を受けながら、鼻をつまむほうが早く止血できます。なかなか血が止まらないときは、目と目の間を冷やすと止まりやすくなります。

