ほけんだより 12月

太陽の子保育園平成28年12月

「師走」の本当の語源はよくわかっておらず、「お坊さん（師）が走るほど忙、しい」というのは、あとから作られた説だそうです。しかし、12月はイベントが多く、走ってしまうほど忙しいのは今も昔も変わりませんね。

お子さんをよく見て、疲れている様子なら、少しゆっくり時間を持ってあげましょう

乳児がかかりやすい病気、おう吐・下痢をしているときの注意

脱水症に気をつけて!

おう吐や下痢で水分と塩分が失われると、いろいろな器官や細胞の活動が鈍くなり、体液のバランスが崩れます。これを脱水症といいます。とにかく水分補給がいちばんです。

ー症状ー

元気がなくなる、皮膚の弾力がなくなる、唇がカサカサする、舌の湿り気がない、目がくぼみぐったりする、尿の量が減ってきて、意識がぼんやりしてひきつけを起こすことがあるなど、少しでもおかしいと思ったら病院に行きましょう。

かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

ビタミンA

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC

粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに応戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

0歳児健康診断

12月7日（水）

15：00から

11月の感染症

嘔吐・下痢

・・・・・20名

ロタウイルス疑い

・・・・・1名

鼻づまり お家でできる対処法

敏感で鼻づまりをおこしやすい赤ちゃんの鼻。少しでも楽にしてあげるために、こんな方法があります。

①鼻水吸引器や綿棒で優しく鼻水・鼻くそを取る

②蒸しタオルを鼻のつけ根にあてる（やけどや窒息に注意！）

③部屋を加湿する

鼻のかみすぎや鼻水でただれてしまったときは、濡れたティッシュやガーゼで拭き、クリームを塗ると痛みが和らぎます。

ドロドロの鼻水が長引く場合は小児科や耳鼻科で診てもらってください。

かぜのときに食べると良いものは？

消化の良いやわらかいもの

食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

温かいもの

冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。

換気をしよう

暖房を入れる機会が多くなりはじめました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1度は窓をあけ、新鮮な空気と入れ換えましょう。