

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



B

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、 体液のパランスが崩れます。これを脱水症 といいます。とにかく水分補給がいちばん



一症状-

元気がなくなる、皮膚の弾力がなくなる、 傷がカサカサする、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。





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。





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 &

敬恩で鼻つ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

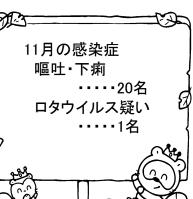
②蒸しタオルを鼻のつけ根にあてる (やけどや窒息に注意!) ③部屋を加湿する

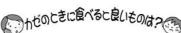
鼻のかみすぎや鼻水でただれてしまったときは、濡れた ティッシュやガーゼで拭き、

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。

@X@X@X@X@X@X@X@X@







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

SXSX SX



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良時間つけておくと、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。乾燥した空気は相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。