

# 1月ほけんだより

太陽の子保育園平成24年1月

365日同じように便利に暮らせる時代になり、「お正月」という実感が薄れているような気がします。便利になった分、忙しさも増えています。

1月の別名は『睦月』。1日だけでも家族そろって、睦ましく(仲よく)、ゆったり過ごせる時間がとれるといいですね。

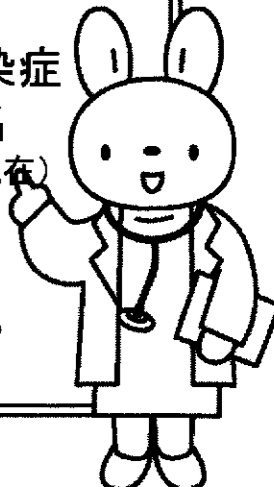
みんな笑顔の1年でありますように！



0歳児健康診断

1月25日(水)  
10:30~

12月の感染症  
溶連菌感染症  
・・・4名  
(12月27日現在)  
急な発熱と  
嘔吐なども  
出ています。



## か・せ・に・備・え・て

用意しておくとお心 便利なアイテム

氷のう・保冷剤

熱が高いとき、首筋やわきの下を冷やすのに便利。氷のうは「アイシングバッグ」などの名称で、スポーツ用品店で市販されています。

ふた付きのゴミ箱

身近な人への感染を防ぐために、鼻をかんだティッシュなどは、ふたの付いたゴミ箱に。

ビニールの手袋  
(使い捨て)

吐いたものや便からの感染を防ぐために、おむつや吐物の始末をするときに使います。

ビニールの風呂敷

おう吐や下痢がひどいとき、ふとんの上やまわりに敷いておくと、後始末が簡単です。

スポーツドリンク

水分補給に、薄めて少しずつ飲ませます。冷やしすぎると、胃腸を刺激するので気をつけて。

玉ねぎ

鼻づまりがひどいとき、半分に切って枕元に置いておくと、症状が和らぎます。

## 受診時に役立つ 症状チェック表

症状 \ 日付	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
発熱	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
鼻水・鼻づまり	朝 軽 中 重	朝 軽 中 重	朝 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重
せき	朝 軽 中 重	朝 軽 中 重	朝 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重	夜 軽 中 重
下痢	回	回	回	回	回	回	回	回	回
おう吐	回	回	回	回	回	回	回	回	回
その他、気になる症状 (食欲、発疹、きげん など)									

★記入して受診時に持っていくと、経過の説明をするのに役立ちます。

室内はインフルエンザ  
だいじょうぶ？

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう(加湿器、水の入ったコップや濡れたタオルを置く、扇風機をかけるなど)。