



# ほけんだより



太陽の子保育園平成25年1月

明けまして、おめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった……というおさんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちもあらたに、健康管理に留意しましょう。

**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。

**一症状一**  
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。




**下痢などのときこそおしりを清潔に**

下痢のため、おしりはただれやすくなっています。オムツを交換するときは、おしりをお湯で洗い、軽くふきとりませう。交換後は必ず石けんで手を洗いまししょう。

**こんなときはすぐ病院へ**

一日中吐き続けたり、顔色が悪い、唇が乾いている、おしっこが少ないときは、早めに医師の診断を受けましょう。また、うがいや手洗いをあなどらず、病気の予防と行っていきましょう。

**0歳児健康診断**  
1月25日(金)  
12:30~

**12月の感染症**

水痘…3名  
感染性胃腸炎…1名  
急な発熱の子どもたちが多くいました。

**＋応急手当てSOS ⑩吐いたとき**

**基本の手当て**

- 子どもの様子をチェック
- 頭をぶつけた後に吐いた時や、意識がはっきりしない時は、急いで病院へ。
- 下痢や発熱などの症状があり、だんだん悪くなるような時は、病院へ。
- 吐いても、顔色がよく、元気なら、大丈夫。

**★ここがポイント**

- ★水分補給は、スプーンで一口ずつ。
- ★食事は、吐き気がおさまってから。

**飲みものに注意!!**

カラフルなイラストや色で

パッと見て、清涼飲料水だと思ってしまう。

「お酒」と書いてあっても

小さな子どもには、読めません。

おせいの人が集まる機会が増える季節。いつも以上に気をつけましょう。

**せきエチケットをまもろう**

かぜの流行予防に役立ちます。おうちの方が口に腕を当ててあげることから始め、根気よく、くり返し教えましょう。上手にできたら、ほめることも忘れずに!!

**どうやるの？**

せきや、くしゃみをするとき、はなや口に、腕でしっかりふたをするよ。

**まもらないと…**

はなみずや つばがまわりの人にかかってしまうよ。