

ほけだより 1月



太陽の子保育園平成27年1月

あけましておめでとうございます

お正月は家族で少し夜更かししたり、親戚のみんなが久しぶりに集まってワイワイしたり、子どもたちにはたのしいことがいっぱい。一方で生活リズムが乱れがちなのもこの頃。そろそろ元にもどしたいですね。

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

脱水症に気を付けて！

おう吐や下痢で水分と塩分が失われると、いろいろな臓器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。

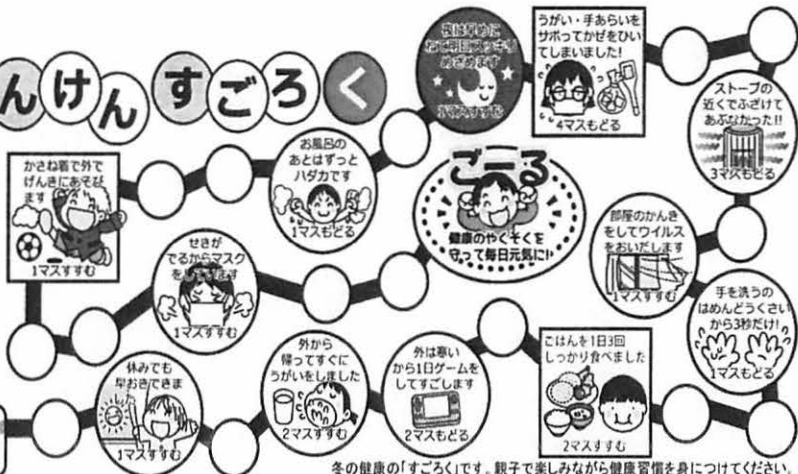
一症状一

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、舌の渾り気がない、目がくぼみくぼみする、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。



親子で じゃんけんすごろく

- グーで勝ったら 1マス
- チョキで勝ったら 2マス
- パーで勝ったら 3マス進む！



冬の健康の「すごろく」です。親子で楽しみながら健康習慣を身につけてください。
※各マス、2回目以降に止まった場合、「すすむ」や「もどる」は適用しないでください。

0歳児健康診断

1月7日(水)
15:00~

12月感染症
インフルエンザA
...3名
溶連菌感染症
...1名

かぜ予防の基本は うがい 手洗い

生活リズムに気をつけてあげてください

風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安として

- 咳がでてのどが痛い
- 熱が上がってきた(38℃以上)
- 全身がだるい
- まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。

風邪のお話いろいろ

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうい つけいなものをはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい 声を出すといよ
- ③ガラガラうがいをくり返す

換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったままでは、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1~2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとりかえよう。

手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗う
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをわじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う

温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活動になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は 50~60% 温度は 20℃くらいにしよう。