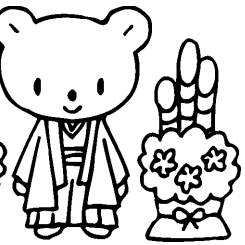
ほけんだより 1月

太陽の子保育園平成28年1月

羽つき遊びで使う球を、「むくろじ」と言います。不思議な名前ですが、漢字にすると「無患子（子が患わ無い）」。羽つき遊びには、無病息災の願いが込められているのですね。今年も、子どもたちの健康を一生懸命サポートしていきます。どうぞよろしくお願いします。



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。

やけど

冬場は特に、やけどの原因となるようなものがたくさんあります。周りの環境や子どもの状況に気を配りましょう。やけどをしたら、すぐ流水で冷やします。

応急処置の仕方

やけどには1度、2度、3度と程度があります。
1度…赤くなり、ひりひりします。
2度…水泡ができ、痛みも強いです。
3度…感覚がない、皮膚が黒くこげたり白く変色したりする。
※1度の軽症以外は病院へ行きましょう。

●手足のやけどの場合

流水で30分くらい冷やし、痛みや熱さが感じられなくなったら病院へ。

●胸・おなかのやけどの場合

①すぐ水をかけるか、水風呂につけて冷やします。
②服は脱がせるか切るか、そのときの状況によります。
③やけどの部分に軽くガーゼを当て、病院へ。

迷わず病院へ

やけどの広さが、大人の手のひら以上の大きさがある、皮膚が白く、皮がむけている、顔、目、鼻、口、外陰部のやけど、低温やけど、水ぶくれができた、数日たち、化膿してジュクジュクしている、2度以上のやけど、このような場合はすぐ病院に行きましょう。

※やけどの治療を勝手にやめると、跡が残ることもあります。医師の指示に従いましょう。また、やけどの原因を探り、危険を取り除きましょう。

0歳児健康診断
1月11日（水）
15:00～
保健指導（歯磨き）
幼児組対象

3つのポイントでお片づけを楽しく

おもちゃの量を見直して

お片づけに時間がかかってしまうのは、出すおもちゃが多いのかも。見直してみるのも大切。

お片づけは簡単に

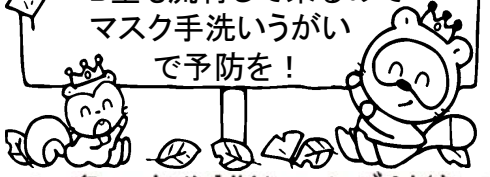
おもちゃを箱に入れるだけの「簡単お片づけ」からはじめてみましょう。

できたらたくさん褒めて

お片づけが終わったら、たくさん褒めましょう。部屋がきれいだと気持ちがいいな、という感覚が育ちます。

12月の感染症

アデノウイルス・・・5名
ヘルパンーナ・・・・・2名
溶連菌感染症・・・1名
大人がインフルエンザに罹患が多いです。
B型も流行して来るのでマスク手洗いうがいで予防を！



冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？　水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！