

ほけんだより1月

太陽の子保育園平成30年1月

あけましておめでとうございます!

新しい年と聞くだけで、昨日と今日がこんなにちがう気持ちになるのは、一月の澄みきった空気と、新年という美しい言葉の響きのせいでしょうか?

楽しいお正月を過ごし、笑顔の子どもたちが戻ってきました。また忙しい毎日が始まりますがみんなが元気で、健康な一年でありますように。

0歳児健康診断
1月10日(水)
15:00~
歯磨き指導
幼児組

12月の感染症
インフルエンザA...8名
溶連菌感染症...1名
RSウイルス...1名

冬のやけど 気をつけてあげてください!

ホットカーペットやカイロなどでの低温やけど
電気ポットのお湯やストーブでのやけど
テーブルクロスを引っぱって、のっていた熱いものがかかる



病室した実家や旅先、訪問したお家などでは、危険な落とし穴を見逃しやすくなります。また子どもたちの好奇心も高まります。いつもより十分気をつけてあげてください。

インフルエンザが気になる季節
寒い季節、まだまだインフルエンザは猛威をふるっています。インフルエンザにかからないために、日ごろの生活リズムを整え、予防していきましょう。
•外出後はうがい・手洗いを。
•手洗早乾きをする。
•3食きちんとバランスのとれたものを食べる。
•適度な湿度、換気を心がける。

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タオルを置く、扇風機をかけるなど)。

目やにが目やにの端についている目やに。どうやって取っていますか?
「こうして、手でゴシゴシすって...」
手でこすると目に傷がついたり、細菌が入ってしまいます。濡れタオルや、先を湿らせた綿棒などで、目尻から目頭にかけてやさしく取りましょう。
目やにには、目の表面が新しい細胞に入れかわるためにつくられる「すっきり目やに」と、炎症反応でつくられる「べたべた目やに」があります。「べたべた目やに」が長く時は要注意! ウイルスや細菌に感染している場合もあるので、一度受診を。

かぜをひいたときにお風呂に入っていますか?
意外と入らないという人が多いのではないのでしょうか? 乳幼児は新陳代謝が盛んで、たくさん汗をかきます。元気であれば、入浴して皮膚を清潔にすることで、治りがよくなる場合もあります。体力を消耗しないように、ぬるめのお湯に入り、十分体を温め、お風呂の湿気を鼻やのどに与えます。入浴後は、体のほてりがとれてから早めに睡眠をとります。入浴後すぐに布団に入ると、子どもの体は熱を発散させようと汗をかき、かえって寝冷えをさせることとなります。
医師と相談の上、入ってもよいときは入浴しましょう。

もしかかってしまったら...
インフルエンザ

- できるだけ早く医師の診察を受けましょう。
- 薬をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 湿度に合わせた水分量になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15~20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20~22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60~70%くらいにしましょう。