

# 1月のほけりだより

太陽の子保育園 2024年1月号

あけましておめでとうございます。  
冬は感染症の流行とともに肌の乾燥や痒みが気になる季節です。暖房中は必ず加湿して、お風呂の後には、保湿クリームなどで全身の保湿をしてあげましょう



あけましておめでとう  
おめでとう

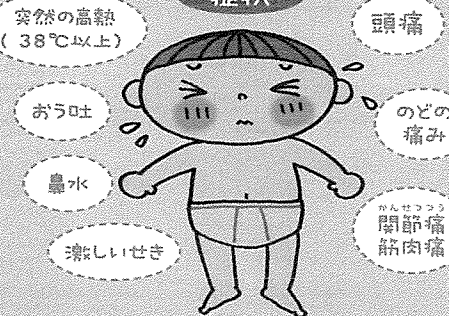
## インフルエンザが はやってます!

くしゃみ、せきなどの症状のほか、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1〜3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!

医療機関での検査は、15分程度で診断がつかます。ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査をしても正確な結果が出ません。



### 症状



### 予防のまとめ

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50〜60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること (13歳未満)

## せきが出る時のケア

### 1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

### 2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

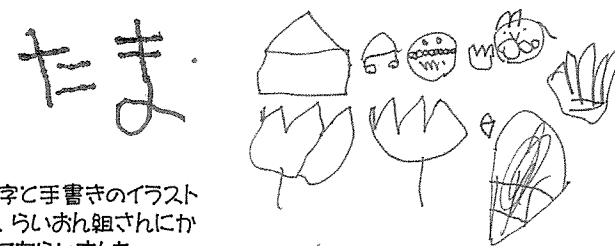


### 3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。

### 眠れないときは 早めに病院へ

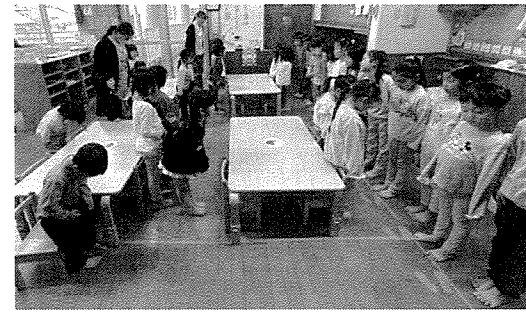
せきが長く疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。



題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

## おにいさんおねえさん先生の 手洗い指導

らいおん組さんが、  
ばんだ組さんに手洗いの指導をしました。



ばんだ組さん、ご挨拶どーぞ  
「らいおんぐみさん、よろしくおねがいします」



3人のグループも



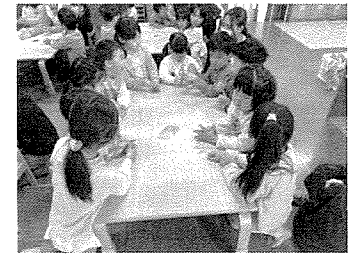
「こうやってやるんだよ!」



メダルをもらって記念撮影♪  
仲良しになりました。



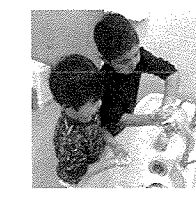
まずは、マンツーマン指導です。  
テーブルで練習♪



手洗いの歌を歌いながら♪



水道に移動!  
一緒に手を洗ってよう♪



メダルは、らいおん組さんが作成♪  
自分の教える子が好きそうな絵を描いて、好きそうな色の折り紙を選んで、飾りを折って貼りました。

らいおんぐみさんが教えるって  
どうやって??  
っておもいますが...

「はい! 教えてあげて下さい!」の合図で、らいおん組さんは、始めは戸惑いながらも、ゆっくりとそれぞれ自分の生徒さんに教え始めます。大人は、見ているだけで、教えることのお手伝はしていません。

子どもの持っているちからってすごいなあ  
といつも感じます。



救急車? 病院? 迷ったら



東京消防庁救急相談センター

☎ #7119

(上記番号が繋がらない場合/多摩地区)

☎ 042-521-2323

いずれも24時間・年中無休



【ネットで救急  
受診ガイドホーム  
ページ】

子供の急な病気やケガの対応に悩んだら

子供の健康相談室 (小児救急相談)

☎ #8000 (プッシュ回線の電話に対応)

☎ 03-5285-8898

(全ての回線の電話に対応)

いずれも

月曜日から金曜日まで 午後6時から翌朝8時まで  
土・日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで