

ほけんEより12月

太陽の子保育園 2024年12月号

今年も残すところ、あとひと月となりました。気温がぐっと低くなり冬到来という感じですね。
そんな中でも子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。しっかり食べて、しっかり動いて、丈夫な身体をつくり、風邪に負けない抵抗力をつけていきたいですね。

この冬は すべすべお肌で

寒さの訪れとともに皮膚のトラブルが出てきます。
かゆかゆ乾燥肌で、かゆがって掻いてしまい、皮膚を傷つける前に、
適切なスキンケアをしていきましょう♪

- ❖ 入浴時、ゴシゴシ洗うと表皮を傷つけるので、優しく洗ってあげましょう
- ❖ 入浴後、刺激の少ない保湿剤などでスキンケアをしましょう
- ❖ 直接肌に触れる部分は、綿の衣類を着ましょう
- ❖ 毎日の手入れをしても、肌荒れが続く場合は受診してみましょう



使いすぎに注意!

解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る


熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。

鼻のかみ方

- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。




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。

インフルエンザ脳症って？

体に入ってきたウイルスを攻撃する免疫が過剰に働くことで、脳に激しい炎症などが起き、腫れが生じる病気です。

インフルエンザと診断されて、けいれんが5分以上続く場合、けいれん後も意識が戻らない場合は、

けいれんや意識障害、異常な言動が主な症状です。

脳症の可能性ががあります。

年間100～300人が脳症になると言われています。



迷わず救急車を

そのうち、

約7割…治療でよくなる
約2割…麻痺や知的障害、高次脳機能障害などの障害が残る
6%……亡くなる

大きな声で名前を呼んだり体をゆすったりして、ようやく目を開ける程度でも、救急受診してください。

らいおん組さん保健指導～手洗い実験～

ちゃんと洗った手で触った食パンと、いろいろなところを触って、手を洗わず触った食パンが 時間が経つと、どんな違いがあるかな、という実験をしました。



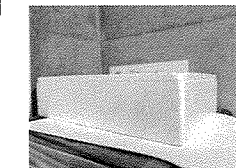
手洗いの歌を歌いながら、丁寧に手洗い。



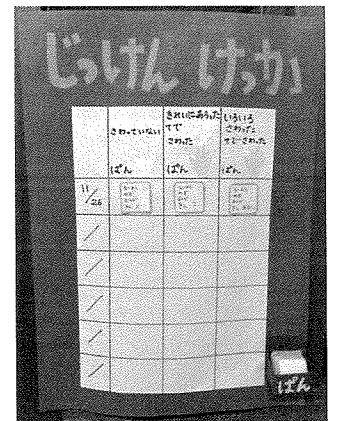
洗った手でパンを触る(ちょっと緊張)



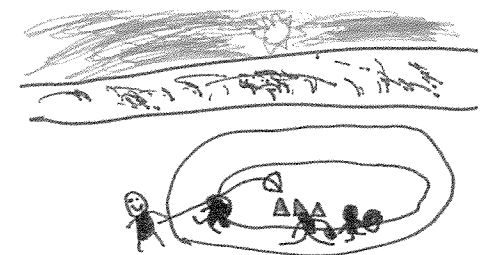
使う道具は、厨房で、煮沸と乾燥をしてもらいました。



比較のために、触っていない食パンも。それぞれをジューパー付き袋に入れ、発泡スチロール容器に入れて経過をみます。



みんなで、数日おきに観察し、記録します。どうなるかな～？



ドア 蛇口 窓 ピアノ…いろいろなところを触りました。