

1月のほけんだより

平成31年1月4日 中央保育所

あけまして おめでとう ございます

新しい年がスタートしました。お正月は、各ご家庭で楽しく過ごされたことでしょうか!!

今年も子ども達が楽しい毎日をすごせるように保護者の皆さんと一緒に健康管理に努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。



肌着を着る
(綿100%がお勧め)

+



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

薄着であったかのコツ

襟やそで口が締まった服を選ぶ
ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない
外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起ります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

冬のおせも・とびひに注意

おせもやとびひは夏だけではありません。最近では、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせたらおせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39~40℃	熱	37~38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまで園はお休みします