

ほけんだより

平成31年2月1日 中央保育所

朝夕は、気温が低く、乾燥したヒが続いてますね。2月4日は、暦の上では立春で、春を迎える時期とされていますが一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。

感染症も気になる季節です。全国でもインフルエンザが流行中です。十分な栄養と休息をとり、手洗いうがいをしっかり行い、体調管理に努めましょう。

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス	細菌、ウイルス	
冬から春に多い	時期	一年を通して
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日を過ぎるまでは、園はお休みします

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- ① 手のひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つま
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね！

せきの応急処置

せきがひどい、止まらないときは、病気のサインかもしれません。よく観察し、対処しましょう。

① 背中をさすって、呼吸を楽にする
せき込むときは、縦抱きにするか、上半身を起こして背中を軽くトントンたたくと、呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿する
乾いたせきが出るときは、室内を加湿しましょう。湿度は50%～60%ぐらいが目安。冬なら加湿器を夏なら弱めの冷房をかけて。

③ 水分を補給する
水分をとると、たんが切れてせきが楽になります。何回にも分けて、少しずつ水分を飲ませてあげましょう。

冬なら加湿器を夏なら弱めの冷房をかけて。

水分は常温のさゆや麦茶などがお勧めです

- こんなときは病院へ
- 高熱がある
 - ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がある
 - おう吐する
 - 顔色が悪い、ぐったりしている
 - のどに異物がある
 - 首の痛みを訴える

- こんなときは救急車を！
- 肩を大きく上下させて呼吸する
 - みぞおちや鎖骨辺りがへこんでいる
 - 唇やつめのいろが紫色になっている
 - 呼吸が荒く、顔や手足を触ると冷たい
- 1つでも当てはまれば呼吸困難のサイン。救急車を呼びましょう。

はしの選び方

2～3cm

- はしは、やや角張っていて、先端に滑り止めが付いていると、つまみやすい
- プラスチック製より、木製の方が滑りにくい
- 子どもの手首から中指の先までの長さ+2～3cm くらいの物を選ぶ