



ほけんだより

令和2年1月6日 中央保育所

明けましておめでとうございます

今年も元気にすごすため、生活リズムを整え、早寝早起き、朝ごはんを心がけましょう。

皆様が心身ともに健康に過ごせますように！！

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いため早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

●〇インフルエンザ〇●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザに なってしまったら…

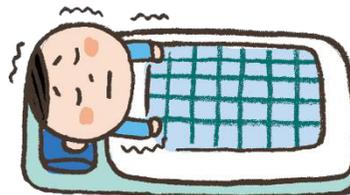
まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いため、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

マナーを守りましょう！

感染症で休んでいる場合は外出を控え、兄弟の登降所に保育所に連れて来るのは、控えてください。マナーを守って自宅で療養するようお願いいたします。

気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



てをきれいにあらおう

- 1 そでをまくっててをぬらそう
- 2 せっけんをつけてぶくぶくぶく
- 3 てのこうをあらってごしごし
- 4 ゆびのあいだもごしごし
- 5 つめのあいだはこちょこちょこちょ
- 6 おやゆびにぎってキュッキュッキュ
- 7 てくびをつかんでぐりぐり
- 8 しっかりみずでながします
- 9 きれいなタオルでふいたらぴっぴか