

5月

ほけんだより

令和3年5月10日 西保育所

新年度が始まって1カ月。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころですが、体や心に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。気温の変化や体調管理に気をつけ、元気に過ごせるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症が全国的に蔓延している状況です。引き続きこまめな手洗い、消毒、換気など感染症予防対策に努めていきましょう。

- ① 登所、降所時の手洗い、アルコール消毒をお願いします。
※送り迎えの保護者の皆様も、必ずマスク着用、手洗い、アルコール消毒をお願いします。
- ② 保護者の方の保育室への入室はお控えください。
- ③ 登所前に必ず検温を行い、お便り帳に記入し健康状態をお知らせください。
※登所後、37.5度以上の発熱、咳・鼻水、その他の症状がある場合は、家庭連絡をし、お迎えをお願いする場合があります。

咳をしている時は…

咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

コロナウイルス やっつけるぞ!! 作戦!!

せっけんをつけて しっかり洗う!



手洗い: 外から帰ってきたら、まずせっけんで手洗いを! 手についたウイルスを洗いながす。

① せきエチケット: せきやくしゃみができるときはマスクをつけるまたは、口や鼻をハンカチなどで覆う。

ちゃんと休むことが大切です。



©藤田医科大学感染症科

② せきや口と一緒にウイルスがとびちるのを防ぐ



かぜをひいたら家で休む: ねつ、はなみず、せきなどがある時は外に出ず、家でゆっくり休む。

鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの?

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って!

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。