



ほけんだより

令和6年2月1日(木) 東保育所



暦の上では春に近づいていますが、朝夕はまだ寒くなる日が続いています。そんな中でも、東保育所の子どもたちは元気いっぱい！菜園での野菜収穫や手入れ、三輪車にすべり台。所庭では、砂あそびや鬼ごっこを楽しんでいます。

これからの時期、感染症が流行ってきます。子どもも大人も体調をくずすことがないよう、手洗いなどの感染症予防を心がけ、睡眠をしっかりとっていききたいですね。

2月3日(土)は節分です。

前日の2日は保育所で豆まき行事をする予定です。紙を丸めたものやカラーボールで鬼退治をする予定です。ご家庭で豆まきをする際は、誤飲や鼻・耳に入れてしまう事がないよう、十分ご注意ください。



保育所へはコドモン連絡を

・いつから ・何度の熱が出たか ・現在の体温 ・受診の有無

を、お知らせください。家庭療養のめやすは、・12時間以内に38.0℃以上の熱がでた場合や、解熱剤を使用している場合 となっています。

熱がでたときは…

ホームケアのポイント



・手を触って布団を調節

…熱があるのに手足が冷たい時は、熱がまだ上がり切っていないサイン。寒気を感じやすいのでしっかり保温してあげましょう。

・汗をかかせない、汗を取り除く

…汗をかくと体から水分が出ていくのが脱水の原因になります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。

・おでこは冷やさなくてもOK！

…熱がある時におでこを冷やすと気持ち良いものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。首やわきの下、足のつけねなど太い血管が走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。