



1月のほけんだより



2019/01/04

発行

新年あけましておめでとうございます。良い年末年始が過ごせましたか？

昨年12月は熱や咳のお子さんはいましたが、感染症の流行はなく過ごせました。近隣の小中学校ではインフルエンザの流行が見られているので園でもそろそろでるかもかもしれません。胃腸炎も多くは出ていませんが注意が必要です。手洗い・うがいの予防はもちろん、睡眠・栄養をしっかりと免疫力を高めていきましょう。

『朝の検温のお願い』

毎年お願いしていますが、インフルエンザのお子さんが出た翌日よりすみれ以外のお子さんにも朝の検温をお願いします。プール時期と同様に自宅で検温して頂き、連絡板に記入になります。

開始するときはクラス前に掲示いたします。お子さんの体調把握の為、ご協力をお願いします。

『日頃の予防に』

＊身体を温めて免疫力アップ

- ・身体を温める食べ物：ネギやショウガ入りみそ汁、お粥、雑炊、ネギや白菜を入れた鍋物など
- ・お茶：ほうじ茶、黒豆茶、ごぼう茶など
- ・暖かい服装：首や手首、足首を冷やさない工夫をするとよいでしょう。

〈上手に鼻をかみましょう〉

鼻汁はすすらず、きちんとかむ習慣をつけていきましょう。

＊園ではこすもす組で鼻をかむことをやっていますが、まだまだ難しいです。

- 1、ティッシュを二つ折りにして鼻を包むように押さえる。
- 2、片方ずつ鼻を押さえ、口から息を吸い、静かに「フン」をする。(強くかまないよう注意！)
- 3、鼻汁をきれいに拭き取りゴミ箱へ捨てる

＊インフルエンザに罹患した時の鼻かみした後のごみ箱に、少しアルコール液を入れておくと良いですよ。乾燥したティッシュからウイルスが飛散するのを防ぎます。

〈鼻水の色を見てみましょう〉

(透明)

気温の変化によるものや風邪の初期症状、アレルギーなどにみられます。

鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になります。赤くなったところにはワセリンなど塗ると良いです。

(黄色から緑色)

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど状態が悪いので早めに耳鼻科受診しましょう。

やけどに注意！！

園では調理活動以外、熱源になるものが近くにあまりありませんが、家庭でのやけどは時折あります。

特に冬は要注意！

例・食べ物(スープ・カップラーメンなど)・生活用品(使い捨てカイロ・ホットカーペットなどの低温やけど、ポットやファンヒーターの吹き出し口など)家庭にはたくさんの熱源があります。

特に低温やけどはすぐに痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり痛痒くしていたら注意が必要です。

〈応急処置〉痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分位冷やし、発赤部位が広い。水泡が大きいまたはやぶれた。痛みがある時は病院受診しましょう。水泡がある時はつぶさないようにしましょう。

広範囲のやけどは、冷水で濡らしたシーツなどで覆い、シャワーをかける。その後病院へ

