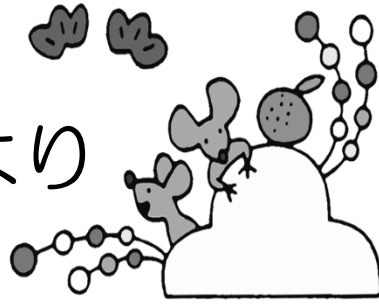




1月のほけんだより



2023年1月4日(水)
ゆらりん港南保育園
看護師 新井千尋

あけましておめでとうございます。

今年は3年ぶりに行動制限のない年末年始でしたね。年末年始、楽しんで過ごせたでしょうか。今月は生活発表会があります。全員が元気よく参加できるよう、手洗い・うがい、換気、加湿などを引き続き行っていきましょう。本年も子どもたちの健康管理に取り組んでまいりたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。



1月の保健行事

《健康診断》

19日(木) 0、1歳
26日(木) 0、2歳

《身体測定》

10日(火) 0歳 12日(木) 1歳
13日(金) 2歳 17日(火) 3~5歳



12月の感染症

感染性胃腸炎 3名
突発性発疹 2名

季節の変わり目で気温差が激しかったこともあり、先月に比べ熱や鼻水・咳などの呼吸器症状、嘔吐・下痢などの胃腸症状がある子が多くいました。

せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は

せきエチケットを守る



マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

夜は

上半身を高くして寝る



マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。