



1月の

ほけんだより

2022年1月4日(火)
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。

年末年始はどのように過ごしましたか。本格的な冬を迎え、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に警戒をしなければいけない季節です。本年も子どもたちの健康管理に取り組んでまいります。本年もよろしくお願いいたします。



1月の保健行事

《健康診断》

20日(木) 0、1歳

27日(木) 0、2歳

《身体測定》

11日(火) 0歳 6日(木) 1歳

7日(金) 2歳 18日(火) 3~5歳



12月の感染症

寒くなり、体調を崩しやすい時期であり、先月に引き続き乳児クラス・幼児クラス共に下痢・嘔吐などの胃腸炎がある子、鼻水・咳などの呼吸器症状がある子が多かったです。



お家で出来ることは？

風邪や胃腸炎でお子さんが辛そうにしているとき、何をしたらいいかわからなかったことはありませんか。お家で出来るケアを一緒に考えてみましょう。

熱があるとき

- ・安静にし、水分補給、消化の良い食べ物を与える
- ・室温や衣服を調整する(ゆったりした服にし、薄着にする。手足が冷たい、寒気があるときは衣服を着せたり、掛物を追加するなど保温する)

下痢のとき

- ・脱水を防ぐため水分補給をこまめに行う(白湯や麦茶、経口補水液が良い。牛乳や柑橘系は避ける)
- ・嘔吐がなければ食事は消化の良いものを少量ずつ食べさせる(脂っぽいもの、食物繊維の多いもの、乳製品、発酵食品は避ける)

- ・おしりがかぶれやすいので、オムツ交換のたびにおしりを洗うかお湯で濡らしたガーゼなどでやさしく拭く

嘔吐のとき

- ・吐いたものが詰まって窒息しないように、横向きに寝かせる
- ・吐いているうちは水分、食事ともお休みする
- ・吐いたあと30~60分程度様子を見て吐き気がおさまっていたら、少量ずつ水分補給をする



咳のとき

- ・安静にする ・痰が出やすくなるよう水分をしっかりとる
- ・前かがみの姿勢をとり、背中をさするか、軽くたたく
- ・小さいお子さんは、立て抱きにして背中をさする
- ・寝ているときは上半身を高くする
- ・部屋の換気、温度、湿度の調整をする。乾燥しているときは加湿する