



ほけんだより 2月号

2024年1月31日
ゆらりん高輪保育園
看護師 高橋・徳田

寒いが続いていますが、子どもたちの元気な声が室内を暖かくしてくれます。今年度も残り2ヶ月となりました。一日一日を大切に今月も子どもたちが思いっきり楽しんで過ごせるように努めていきます。胃腸炎症状や風邪症状が保育園内でも多くみられました。再度、気を引き締めて感染対策を行っていきます。



じょうずに鼻をかみましょう！

まず、口から息を吸い込みます。
ティッシュを広げ、鼻全体を包むように
押さえます。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少し
ずつかみます。強くかみ過ぎないように
気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、
ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加温などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

※風邪をひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中炎になりやすいのです。繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切です。



花粉症の季節がきます！

- 子どもの花粉症は年々増えています。
- 口熱はないが風邪のような症状が長引く
- 口さらさらした鼻水が出る
- 口ひどい鼻づまり
- 口目がかゆい
- 口くしゃみが続けて出る
- 口毎年同じ時期に同じ症状がでる
- 口家族にアレルギー体質の方がいる

上記のチェック項目で2つ以上該当する場合は花粉症の可能性がります。

2月頃から症状が出る子どもが多いので、症状がある際は受診をすることをおすすめします。



花粉症の症状が出たら早めに眼科や耳鼻科などかかりつけ医に相談しましょう。

1月の感染症情報

- インフルエンザA型
- 溶連菌感染症
- 胃腸炎（食欲不振・嘔吐・下痢など）
- 風邪症状（発熱・咳・鼻水・くしゃみなど）
- 突発性発疹

一部の感染症は、医師の記入が必要なA、医師の意見書、一部の感染症は保護者記入のB、登園届が登園時必要となりますのでご協力よろしくお願い致します。

2月の保健行事

<健康診断>

- ◎0・1歳児：6日（火）9：45～
- ◎0・2歳児：27日（火）15：30～
- ※日時の変更があります。ご了承ください。
- ※園医にご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。
- ※3・4・5歳児対象の園児健診は、全園児終了しております。何か不明点がありましたらお声掛け下さい。

<身体測定>

- ◎0歳児：9日（金）◎1歳児：8日（木）
- ◎2歳児：7日（水）◎3歳児：6日（火）
- ◎4・5歳児：5日（月）

2月3日は節分の日！

節分で豆まきを行う際の注意が必要です！消費者庁は5歳以下の子どもには硬い豆類やナッツ類を食べさせないよう警告しています。0-4歳の気道異物の上位は、ピーナッツ・豆類が大半を占めています。豆まきを行う際は、個包装のものを使ったり片付けを徹底する等工夫しましょう！

