



ほけんだより



2023年1月号
ゆらりん豊四保育園
看護師 上根

新年あけましておめでとうございます。早いもので、今のクラスも残り3か月となりました。今年も子どもたちが心身ともに健康に過ごすために感染予防に努めて参ります。今年もよろしくお願いいたします。

元気に寒い冬を乗り越えるには？

- ① 寒さ対策を十分にしつつ免疫力を高めましょう。
体温調整機能を育むためにも、大人より気持ち薄めに防寒してあげることがポイントです！
厚着は体を動かしづらくし、子どもが思う存分に遊ぶことを制限するだけでなく、汗を過剰にかかせることにもつながります。肌着や重ね着で調整しましょう。
- ② 冬も水分補給が大切です！
寒いから、汗をかいていないから…と、冬はつい水分補給がおろそかになってしまいがちです。
しかし、水分が足りずにのどや鼻の粘膜が渇いてしまうとウイルスが侵入しやすくなり、増殖することにもつながります。意識して水分補給するようにしましょう。
- ③ 生活リズムを整えましょう
生活リズムを整えることで、自律神経がバランスよく働き免疫力を正常に働かせてくれます。それが風邪をひきにくい体作りにつながるので、冬こそ早寝早起き、規則正しい食生活を心がけましょう。



咳エチケットと鼻かみ

咳やくしゃみをすると、ウイルスを含んだ飛沫が1～2m飛び散ります。感染症の多くは飛沫感染によって広まるため、咳エチケットや鼻をかきちんとかむ事が感染症拡大予防のために大切です。

〈咳エチケット〉

咳をするときは、口元をティッシュまたは手で覆うようにしましょう。マスクをつけることで、飛沫の拡散を減らすことができます。園では口に手で覆うように指導しています。

〈鼻かみ〉

片側の鼻からゆっくりとかんでいきます。両側を一気にかもうとすると鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

1月13日はたばこの日ですが。。

戦後の日本で初めて高級たばこが売られたことから1月13日はタバコの日となりました。
たばこの主成分であるニコチンは誤嚥してしまうと高い毒性物質です。子どもの手の届く所には絶対置かないようにしましょう。
また、**受動喫煙**は今問題になっています。
受動喫煙の急性症状は、目のかゆみ、まばたき、くしゃみ、鼻水、頭痛、吐き気、のどの痛みなどがあります。子どもは大人に比べ呼吸器や中枢神経の発達が未熟である為、身体的な影響を受けやすい状態にあります。
受動喫煙により、危険性が増すとされている子どもの病気は中耳炎、虫歯、気管支炎、小児喘息などの呼吸障害、知能低下、低身長、小児がん、白血病、脳梗塞などがあげられています。

12月の感染症報告

先月園内で新型コロナウイルス感染症が発生しています。江東区内では、感染性胃腸炎が流行しています。引き続き感染症に留意して生活しましょう。

0歳児健康診断のお知らせ

今月は1月19日(木)
13:00~予定です。