



2021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。オミクロン株も感染増大する予測の中、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！  
厚着は体を動かさづらくし、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時、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。

## 保育園からのお願い：お薬について

保育園では、基本的に医師による診察の結果処方され、日中に服用する必要がある薬のみお預かりします。誤薬予防のため医師に保育園にいつていることをお伝え頂くと朝、夕で処方して頂ける薬もあるのでご協力よろしくお願い致します。  
市販薬やリップクリーム、ハンドクリームなどはお預かりできません。注意点としては以下の通りです。

- ・必ず与薬依頼書の記載をお願いします。
- ・薬局より発行された薬剤提供書の提出をお願いします。
- ・今まで使用したことのない薬は保育園でお預かりできません。
- ・内服薬やシロップは1回分に分けて当日分のみ持参してください。
- ・薬は看護師又は事務所にいる職員に手渡ししてください。

## 12月の感染症報告

先月園内で溶連菌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17日（月）  
13：00～予定です。