



ほけんだより 1月

平成 29 年 1 月 4 日
緑の家保育園

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年はどうなるのでしょうか。今年も子どもたちが元気に健康で過ごせるように、ほけんだよりを通じて病気の予防法などをお伝えしていきます。皆さんが心身ともに健康に過ごせますように。本年も宜しくお願いいたします。

12月下旬について緑の家でもインフルエンザA型がでています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザも蔓延しやすい時期です。お部屋の加湿や換気にも注意しましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！ こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう

1時間に1度、換気をして、空気の入れ替えをしましょう

咳エチケットを守りましょう

転倒により、重大事故につながります！手袋などをするようにしましょう。

感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

乾燥しないよう加湿器をつけましょう

手洗い・うがいをこまめにしましょう

早寝早起きをしましょう

注意！

最近、スーパーマーケットやショッピングモール等の店舗において、ショッピングカートから子どもが転落し、頭部や顔に重大な怪我をするという事故が多発していると国民生活センターより報告がありました。

カートを利用した買い物中に、子どもが立ちあがろうとした時、身を乗り出したときにカートから転落したり、カートごと転倒しての事故が多く発生しています。ショッピングカートより転落・転倒すると店舗の床はコンクリートで高さも70cm以上あるため、頭部損傷のリスクが非常に高くなるとあります。

ショッピングカートを使用の際は、必ず座席に座らせる、ベルト等が付いていれば使用するなどの工夫をし、転倒・転落のないよう注意しましょう。



寒い時期になり、咳をしている子どもたちを多くみかけます。この時期、保育園での集団生活の場合、感染が大きく広がることも考えられますので、感染拡大防止のためにも子どもたちにも伝えていきたいと思えます。ご家庭でも対策・ご協力お願いいたします。

咳をしている時は…

咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。

咳がひどい時は…

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

目の充血、かゆみは要注意！

けつまくえん 結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

目が開かないほどの目やに

細菌性

黄色っぽい目やにと充血

アレルギー性

とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に
ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには
ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える
野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど