

ほけんだより

1月号



平成31年1月
志村さかした保育園

1年間、病気やケガなどご家庭によって様々だったと思います。どんなことがあったのかを振り返り、次の1年間の目標を立ててみてはいかがでしょうか。

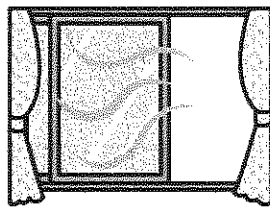
平成31年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきますので参考にして頂けたらと思います。

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
- ☆そんな時は手袋をしましょう



- 1時間に1度、5分換気をしましょう



- 感染症にならないよう、人の多い場所はなるべく避けましょう
- ☆行く時にはマスクをしましょう



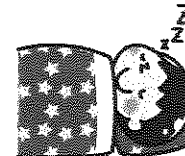
- 手洗い・うがいをこまめにしましょう



- 咳エチケットを守りましょう



- 乾燥しないよう加湿器をつけましょう



- 早寝早起きをしましょう

胃腸炎

胃腸炎は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐに病院を受診しましょう。

また、タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。

症状があるうちは無理に食事をせず、少量の水分摂取をこまめに行い、症状が治まってきたら粥やうどんなどの消化のいい物から徐々に再開していくとよいでしょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。

特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

