

ほけんだより 1月

平成26年1月 あおぞら保育園

明けましておめでとうございます

楽しいこと、うれしいことが

たくさんある1年になりますように・・・

年末年始のお休みはいかがでしたか？

ご家族でゆっくり楽しい時間を過ごされたのではないのでしょうか。

12月は、感染性胃腸炎が流行し、体調を崩しているお子様が多い月となりました。インフルエンザが本格的に流行するのもこれから。特に子どもは、生活リズムの乱れが体調の急変につながるので注意が必要です。

睡眠・栄養・運動を心がけ、健康な1年にしましょう。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)

重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

襟やせて口が縮まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

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

12月の感染症

感染性胃腸炎（嘔吐・下痢）
..... 5名

1月5日現在、当園ではインフルエンザの発症はありません。

市内の小学校、保育園では数名発症しています。

もしご家族の中で罹患された場合、保育園にお知らせください。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

× 牛乳 × ジュース ×

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。