

ほけんたより

平成30年11月1日 あおぞら保育園

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐですね。乾燥するこの時期は、ちょうどよい服装を選んで冬支度をしましょう。冬は夏よりも汗の量が減りますが、新陳代謝の活発な子どもたちは冬でも厚着してしまうと汗をかき、汗で体が冷えるので風邪をひく原因になります。寒いときは薄手の上着を重ね、冬でも水分補給はこまめにするようにしましょう。



10月の感染症

とびひ 1名
突発性発疹 1名
感染性胃腸炎 (下痢・嘔吐) 11名

★嘔吐・下痢が流行り始めました。受診のタイミングは
・1回の嘔吐・下痢は、24時間経過観察をする。
・2回目以降の嘔吐・下痢は、受診をお願い致します。
ただし、園での感染状況により、1回だけの場合でも受診をお願いすることもありますので、ご協力をお願い致します。



11月の保健行事

★保健指導「手洗い指導」
12日(月)ことり
14日(水)はな
15日(木)つき
★身体測定週
19日(月)～22日(木)
★0歳児健診
13日(火) *秋の健康診断を欠席したお子さんも受診します。

◇下痢・嘔吐の時の対応◇

- ◎嘔吐してから1時間は絶飲食(嘔吐後は、喉の渇きを訴えることがあるが水分摂取すると刺激になってしまい嘔吐を誘発してしまうので、うがいなどで気分転換する)。
- ◎飲水開始は、スプーン1杯から。嘔吐がみられなければ15分おきくらいに20ml～50mlを少量ずつ進める。
- ◎嘔吐後は、水分・塩分・糖分が体内に少なくなっているためOS1やスポーツドリンクなど糖分・塩分を含む飲料水を選ぶ。スポーツドリンクは糖分が多いので食事がとれるようになったら水やお茶に戻す。
- ◎食事⇒飲水がこまめにでき、食べられそうな状況であれば、お粥、具なし煮込みうどんなど消化の良い物を中心に、普段の1/3～1/2の量から始める。おかずは、脂肪分を多く含むものは避け白身魚・鶏のささみから始める。
離乳食の場合は、後期から中期に戻したり消化のよい物にする。



*栄養面などの心配から、食事をできるだけ早く再開しようとしがちですが、まずは嘔吐や下痢で失われた水分を補うことが大切です。

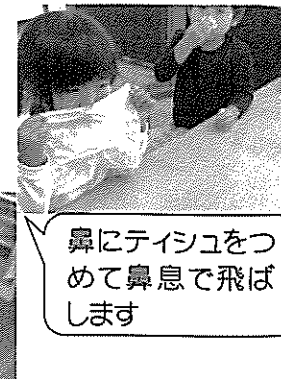
◎下痢によってお尻や股周囲がかぶれやすい状態となっています。下痢になったら、お尻がかぶれる前からおしりふきで擦らない、できれば温水で洗い流す(石鹸洗いは1回/日)、保湿剤を塗布しましょう。

保健指導

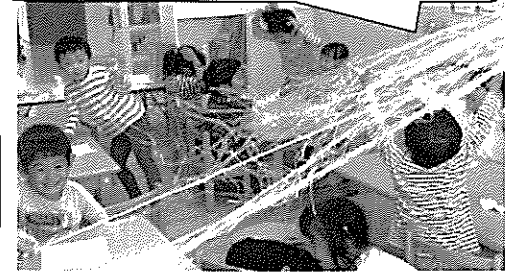
「鼻かみ」



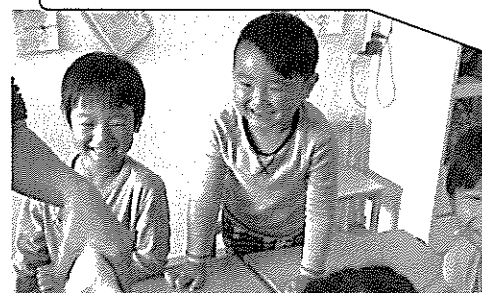
鼻にティッシュをつけて鼻息で飛ばします



鼻水や咳は1m～2m飛びます。「こんなに飛ぶの～？」と、みんなびっくり!!



みんなで鼻水が流れるしくみを観察します。



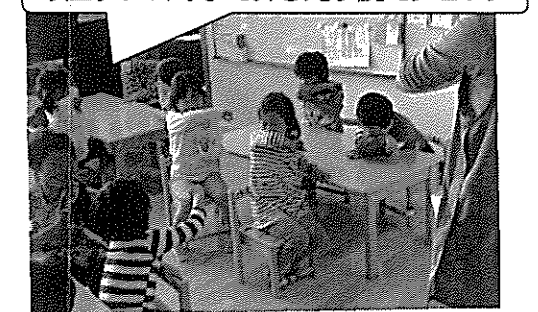
…鼻のかみ方の注意点…

- ★鼻をかむときは片方ずつ。
- ★目に負担がかかるため、少しずつ鼻水を出すようにする。
- ★鼻をすすると細菌やウイルスが鼻の奥に追いつまされて副鼻腔炎につながる

●鼻呼吸を促す『あいうべ体操』も実施しました。毎日、行ってるのでとても上手になりました。家族みんなで『あいうべ体操』をして風邪予防をしましょう。



咳エチケット。手で押さえず腕でブロック



～視力検査(4・5歳児)を実施しました～

- こんな症状がありませんか?あてはまる項目があったら早めに受診しましょう。
- ・テレビを覗いている時や本を読んでいるときに近寄っていないか。
- ・ものを見るときに、目を細めて見えにくくしていないか。
- ・顔を傾けて、ものを見ようとしていないか。
- 保育園での視力検査は、あくまでも目安です。6歳～10歳くらいで大人と同じ視力になります。今回の検査結果で0.5以下のお子さんは早めに受診しましょう。

