

# ほけんだより

2021.1.4 1月号 あおぞら保育園

- 健康習慣で今年もよい1年になりますように**
- あ さごはん 元気な1日スタートだ
  - け がよぼう 準備運動ねんいりに
  - ま るまった背中がピーンとまっすぐに
  - し よくじはいつも バランスよく
  - て あらいうがい ウイルスバイバイ
  - お ふろにつかってリラックス
  - め ざめをよくする はやねはやおき
  - で きるかな? けがの後の応急手当
  - と う枝前の うんちの習慣
  - う んどうで からだも心も強くなる

新たな1年がスタートしました。静かだった園内も、久しぶりに登園してきた子どもたちの楽しげな声でいっぱいです。どんなお正月を過ごされましたか?お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。感染対策を心がけながら、病気に負けない体力作りや免疫力を高めることが大切です。健康習慣を身につけ、規則正しい生活を心がけましょう。

新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになる年になりますよう、お祈り申し上げます。



★12月の感染症★  
嘔吐・・・5名  
下痢・・・2名



微熱が長く続いたり、突発的な高熱が出る2パターンの熱型のお子さんが増えてきました。熱があっても元気に動いたりするのは、子どもは症状を自覚しにくいからです。いつもと様子が違う時は、大人がしっかり観察して気づいてあげることが大切です。ロタウイルス、インフルエンザ、急性気管支炎などが流行しやすい時期になりました。咳・鼻水・下痢等の症状が見られる場合は、早めの受診にご協力をお願いいたします。



★1月の保健行事★  
4日～8日 身体測定  
18日(月)0歳児健診 14:30～



## 合言葉は「お・か・め・クリーム」



空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。「お・か・め・クリーム」でケアしよう!

- お** お風呂はぬるめで短時間 ▶ 熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。
- か** 加湿器で湿度を50～60%に ▶ 暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。
- め** 綿の肌着を ▶ アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。
- クリーム** クリームで保湿 ▶ お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。



## 咳込んで吐くときの対処方法

教えて!!先生～



★なぜ吐くの?★  
子どもの胃の入り口部分が未完成で弱いため、胃の中のものが簡単に出てしまいます。



★嘔吐後はどうする?★

嘔吐後、1時間は絶飲食。喉が乾き水分を欲しがりますが、グツと我慢です。ここで飲食すると刺激となって嘔吐が続きます。1時間経過したらスプーン1杯からの水分を。徐々に増やしていき様子を見ましょう。

★嘔吐後の食事はどうする?★

嘔吐後、食べたがるからと何でも与えてはいけません。胃腸が弱っているときに食べたらまた吐くことがあり、嘔吐を長引かせてしまいます。できれば、冷たい飲み物は避け、温かい野菜スープやクタクタのうどん、豆腐など消化の良いものにしましょう。食べたがらなければ、無理して食事を与えなくても大丈夫です。

★保育園では咳が出るが家ではでません★

自宅や夜間睡眠中は全く咳をせず、日中のみの激しい咳は「心因性」が考えられます。「わざとやっている」のではなく、ストレスを受け止めた体が、症状として咳を表している心身症かもしれません。

★咳き込み嘔吐が続くと病気?★

咳の原因を判断してもらいましょう。乾いた咳は上気道炎、痰がらみの咳は下気道炎(肺炎)、RSウイルス、仮性クレープ、蓄膿症なども考えられます。また、吐き癖がつくことがあります。熱もなく他に症状(鼻水・発熱・下痢など)がなければ、咳の刺激で嘔吐したと考えられます。1日休んで様子を見ましょう。

★水分補給をしていない期間があった後の嘔吐は、脱水の原因になりやすい!★

- ・肌がかさかさしている
- ・尿が減っている
- ・泣いても涙が出ない
- ・呼吸が荒い
- ・ウトウトしている
- ・皮膚が冷たい・顔色が悪い

このような症状があったら、水分補給を。

★受診の目安は?★

- ・嘔吐が2回以上続く。
- ・何度も吐き、胃の内容物はないのに胃液を吐く。
- ・咳が1週間以上続いている。
- ・咳がどんどんひどくなっている(肺炎や感染症の疑い)。
- ・元気がない。
- ・ぐったりしている。

## ◆新型コロナウイルスについて

東京都内では新型コロナウイルス感染が心配される状況が続いており、今後いつどなたが感染するかわからない状況です。羽村市内でも感染者が増えています(詳細は羽村市役所公式ホームページをご参照ください)。集団の場において一人一人の感染対策が重要になります。3密を避ける、不要不急の外出を控える、手洗いや手指消毒などの徹底をお願いします。

体調管理には十分に注意していただくとともに、以下の注意事項にご理解、ご協力をお願いいたします。

1. 感染が疑われる場合はすぐに園へご連絡をお願いいたします。園児および同居されているご家族や身近な方に陽性者が出た場合は、速やかに園へご連絡をお願いいたします。
2. 家庭内においてPCR検査を受ける場合は陰性・陽性に関わらずご連絡をお願いいたします。
3. お子さんの体調が良好でも同居の家族・きょうだい体調不良の場合は登園を控えてください。
4. 37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は登園を控えてください。