



ほけんだより

2024年2月青戸もも保育園



色々な感染症が流行っています。寒い日は続きますが、室内は湿度を保ちながらこまめな換気を心がけて、引き続き、手洗い・咳エチケットを行い、予防していきましょう。また、ウイルス性胃腸炎もとても流行っています。下痢・嘔吐をしたときには適切な処理対応をして二次感染に気をつけましょう。(12月便り参照)

手・足ともに、爪の伸びている子が多いです。爪が割れて深爪になったり、様々な怪我の原因にもなりますので、一週間に一度は確認をしてこまめに切り揃えるようにしましょう。

1月の病気欠席状況

流行り目 1名
感染性胃腸炎 5名

○通院を要する怪我が1件ありました。
お友だちとジャンプをして遊んでいる時に、お友だちの指が目にあたり赤みがあったため眼科を受診しました。傷が少しあり点眼薬処方となりました。経過観察のため再受診しましたが、経過良好で終了しました。

うんちは健康のパロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。

バナナうんち

黄色がかかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意!

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。白っぽいうんちも病気のサインです。うんちの色も毎日チェックしましょう。また、下痢をしたときには、お腹にやさしい食事にして胃腸を休め、通常の食事が出来るようになってから登園しましょう。

しっかりと手洗いでできていますか?

手洗い

きれいな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 「 お願いのポーズ 」手の平を合わせて洗います。	 「 かめさんのポーズ 」手の甲を洗います。
 「 お山のポーズ 」指と指の間を洗います。	 「 オオカミのポーズ 」指先、爪の中を洗います。	 「 バイクのポーズ 」で親指。「 つかまえた〜 」で手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色をみてみよう

透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があります。緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまっていることがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。