



ほけんだより



中妻子供の家保育園
2021/12/1 発行

早いもので、今年も残り1か月となりました。夏から秋にかけては、風邪やRSウイルスでお休みする子ども達が多かったので、12月は体調管理に十分に気を配っていきましょう。子どもたちみんなが、楽しみにしているクリスマスを笑顔で迎えたいですね。



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、大きく二つあります。

①発熱・鼻水・喉の痛みなどが主症状の「鼻と喉のかぜ」と、②嘔吐や下痢が主症状の「お腹にくるかぜ」（感染性胃腸炎等）です。そして特に注意すべきは、インフルエンザです。感染すると**急な発熱・悪寒・筋肉痛・関節痛・下痢等**の症状が現れ



「困った」もしかしたらサインかも・・・

かぜなどの感染症のような「体の不調」だけではなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。上手く自分で伝えられないお子さんが発する「SOS」に気づいてあげてくださいね。

こんな様子ありませんか？

- ◎不機嫌 ◎おねしょ ◎よく泣く ◎食欲低下 ◎寝つきが悪い
- ◎いつもより甘えてくる

「いつもと違うな」と感じる時は、登園時にお知らせ下さい。



咳をしている時は・・・

咳には体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳以外に熱、嘔吐など他の症状も出ていないかを観察しましょう。



咳がひどい時は・・・

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気をすわせる。

蒸しタオルは、ビニール袋に入れ電子レンジで20秒くらい温めると簡単にできます。その際はやけどに注意してください。

- ・室温20℃前後に、湿度、50～60%くらいで調節しましょう。
- ・野菜スープや番茶を少しずつ、回数を多く与えて見ましょう。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くしましょう。

お知らせ：秋の検診の結果は、後日お知らせします。ご協力ありがとうございました。



11月の感染状況

かぜ（熱発）	21名
RSウイルス	7名

（11月26日現在）



不慣れな面もありますが、今後もよろしくお願ひいたします。

ごしもありがとう
ございました

