



ほけんだより



中妻子供の家保育園
令和4年 12月 1日
保健室



今年も残すところ、ひと月になりました。今年もコロナウイルス感染症の流行で行事など縮小しながらの開催となりましたが、大きな行事は、クリスマス発表会を残すのみとなり、子ども達は、毎日元気に過ごしています。日に日に気温も下がり、冬も近づいていますね。しっかり食べ、しっかり運動して抵抗力をつけ、丈夫な体づくりをしていきましょう。

かぜ・インフルエンザ予防

せきエチケットとは、かぜやインフルエンザなどをお互いうつしたり、うつされたりしないようするためのルールです。



①鼻と口でおおう

せき・くしゃみをするときは、まわりの人から頭をそむけ、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



②とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側でおおいます。(手でおおったら、すぐに石けんでよく洗きましょう。)



③マスクをする

インフルエンザウイルスはマスクの編み目を通りぬけるほどの小ささ。でも、ウイルスの飛まつをとらえることで予防につながります。



マスクの役割は・・・?

- ①飛まつ飛びちりを防ぎます。
- ②手で鼻や口を触るのを防ぎます。
- ③のどにしめり気を与えます。

幸せホルモン「セロトニン」・・・この季節は、子ども、大人問わずイライラしたり、落ちつかなくなったりすることがあります。晴れた日の朝に太陽を浴びる方法も有効です。幸せホルモン「セロトニン」分泌のため時間があるときに太陽を浴びてみてはいかがでしょうか。



かかりつけ医を持ちましょう



子どもは元気そうでも、急に容態が変わってしまいます。子どもは一人ひとりそれぞれ体質が違うので、全身の相談ができると安心です。15歳までは、自分の事がしっかり言えるようになるまで、子どものよくかかる病状などを知っている先生がいると本当に心強いです。ぜひ、「かかりつけ医」を持ちましょう。

気をつけて！子どものやけど

！こんな事故が起きてます

- 加湿器の蒸気吹出口に手を当てて、立ち上がり指やけど（8ヶ月）
- 高さ1mの台に置いてた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった（3歳）
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど（3か月）



！事故防止のために

- ☑子どもの手の届かないところに設置するか、柵で囲む
- ☑蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- ☑湯たんぼやカーペットは長時間の使用を避ける



*やけどは、流水で冷やし症状が悪化したり痛みがある時は病院受診してください。



おしらせ

11月の内科検診、歯科検診無事に終わりました。結果は後日配布します。



(来月の予定)

身体測定
12日

