

2月のほけんだより


うのすまいほいくえん R3. 2. 5 担当大場 正子



今の季節はかぜやインフルエンザウイルスが最も活動する季節ですが。今年も、新型コロナウイルスの感染の影響もあり、ほとんど感染の報告がありません。しかし、まだ注意が必要です。予防には十分な睡眠、栄養を摂り身体の免疫力をあげるなど、丈夫な体作りをし、手洗い、うがい、マスクの着用を心がけましょう。またそろそろ花粉の飛びかう季節です。花粉症になるとくしゃみ鼻水などにより、何回も口、鼻元に手で触るなどコロナウイルスなど感染のリスクが高まるので、早めに対策を行いましょう。



風邪と花粉症の違い

かぜ		花粉症
それほど続けて出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
粘り気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでくる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

＊さくらぐみのみなさん



- 麻疹・風疹の予防接種はお済ですか？
- まだのお子さんは、小学校入学前に忘れずに接種しましょう。済んだ方は、おしらせください。

かふん 花粉をガードする方法

＊マスクをする。

花粉を吸いこむ量をかなり減らせるよ。



＊ガラガラうがいをする

鼻や口からのどに流れた花粉をうがいで追い出そう



＊顔を洗う

花粉が付きやすいのは頭と顔。外から帰ったら顔を洗う。花粉症予防に効果があります



＊すべすべの服

表面がすべすべした布地の服なら花粉が付きにくいよ。頭は帽子をかぶると花粉が付くのを防げるよ。家の中に入る時は、服に着いた花粉を払い、中に入れないようにしよう

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

毎朝「うんち」でおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



うんちは健康のパロメーター。うんちでその日の健康をチェック!

トイレに行く時間をもつ



こんなうんちは心西己です

うんちは健康のパロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。

白



酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。

赤



真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。

黒



黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。