

# ほけんだより 早春号



2020年2月 発行  
聖星保育園 保健師

まもなく立春、暦の上では春になります。空気が一番冷たい月ではありますが、子どもたちは元気いっぱい、外で遊べることを喜んでいます。

## 寒いこの時期に注意したいこと・・・

寒さも、そして風邪やインフルエンザの流行も、本格化する時期となりました。乳幼児は抵抗力が弱いため、本人はもちろん家族全員で次のことを心がけ、元気に過ごしていきましょう。

### 元気なときの心がけ

- ・手洗い: 帰宅時や食事前、トイレの後に石けんで丁寧に。
- ・環境整備: 加湿器などで室内の湿度を50～70%に。ドアノブやトイレ等は消毒を。
- ・休養と睡眠: 疲れていると抵抗力が低下。
- ・バランスのとれた食事: タンパク質、ビタミンA、Cをたっぷりと。
- ・外出時: 不要な外出や人混みをできるだけ避ける。マスクを着用。

### 体調が悪いときの心がけ

- ・咳エチケット
- ・休養と睡眠
- ・水分補給と消化のよい食事
- ・外出の自粛
- ・早めの受診

※ 保育園では、手洗いの徹底と室温湿度の調整、清掃と消毒、定期的な換気、幼児には咳エチケットの指導等に留意しています。

## おなかをこわしたとき

ウイルス性胃腸炎などと診断されなくても、子どもは消化器官が未発達でおなかをこわしやすいものです。食べすぎや、消化の悪いもの、慣れないものを食べたときなどにも、下痢をしてしまいます。

### <こんな時は急いで病院へ>

- ・下痢が激しく回数も多くぐったりしているとき
- ・便に血液や粘液が混じっている、便が白いまたは黒っぽいとき
- ・機嫌が悪く食欲がなく、発熱や嘔吐、腹痛を伴っているとき

### <手当>

- ・便の状態（かたち、色、混じっているもの、量、回数など）をよく観察する。
- ・水分補給を行う。
- ・お尻がただれやすいので清潔にする。
- ・手洗い、便の始末に注意する。
- ・食事は柔らかく消化の良いものとし、揚げ物や香辛料などは避ける。

※ 下痢がひどいときは便を持って受診しましょう。

※ 薬は、原因がはっきりするまで飲ませないようにします。



## やけどにご注意

一年を通じて、やけどをする子どもたちがいます。原因の熱の1位は食べ物・飲み物、2位は調理器具となっています。最近見かける具体例としては、ラーメンやスープ、炊飯器、使い捨てカイロやホットカーペット、ウォーターサーバーのお湯、ファンヒーターの吹き出し口など、生活において身近なもののやけどがみられます。

寒い季節、熱々の食べ物・飲み物を楽しむ機会も多いと思いますが、くれぐれもお子様ที่触ることのないよう、気をつけていきましょう。