



ほけんだより



H30年1月
玉島保育園

新春のお喜びを申し上げます。お休みの間は元気に楽しい時間をすごせましたか？

玉島保育園では昨年11月下旬から年末の間、RSウイルス・溶連菌・インフルエンザA・B型・アデノウイルスの感染症の報告がありました。今日から早寝早起きで生活リズムを整え、寒さに負けず健康で過ごせるように体調をしっかり管理していきましょう。本年もよろしくお願いたします。

冬にも水分補給が大切です。

インフルエンザや冬の風邪のウイルスは、乾燥が大好きで湿度が高いのが苦手です。こまめな水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、ウイルスが体の中に侵入しづらくなります。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に、外に出やすくしてくれます。発熱・下痢・嘔吐などの症状がある時は、脱水を予防するためにいつも以上に水分補給が必要です。

嘔吐・下痢の時の水分摂取

嘔吐後すぐに水分摂取をすると、また嘔吐してしまいます。

なので30分から1時間は、欲しがっても飲んだり食べたりさせずに様子を見てください。

嘔吐が無ければスプーンでゆっくり、100mlの経口補水液を40・50分かけて飲ませます。

一度にたくさん与えず、少量を頻回に与えてください。その後3時間以上嘔吐がない状態が続き、吐き気もないようなら野菜スープ・味噌汁などを始めてください。

下痢だけの症状なら、便の状態と同様のもの(水様便なら水分のみ、軟便ならやわらかいお粥・パン粥・クタクタに煮込んだうどんなど)を与えてください。

子どものお肌

空気が乾燥する冬はお肌も乾燥する季節です。

特に子どもの肌は、大人より皮膚が薄く皮脂が少ないので、乾燥・かゆみなどトラブルが起きやすくなってしまいます。だから日々のケアがとても大切です。

お部屋の湿度を50～60%程度に保ち、お風呂はぬるめのお湯で、体はやさしく洗ってあげてください。

乾燥・肌荒れがひどい時には、皮膚科または小児科を受診してくださいね。

1月の予定

1月10日(水) 0・1歳身体計測

1月11日(木) 2・3歳身体計測

1月12日(金) 4・5歳身体計測

1月31日(水) 内科健診

医師に聞いておきたいことなどがある方は、事前に担任または看護師までお知らせください。