

2月ほけんだより

令和3年2月1日
新川崎みらいのそら保育園



寒さが厳しくなり朝お布団から出るのも一苦労する毎日ですね。寒い中でも元気いっぱい体を動かして免疫力を高め、引き続き手洗い、換気などの感染対策を十分に行っていきましょう。また、風邪症状がある、体調がいつもと異なる場合は無理せず自宅で安静に過ごしましょう。

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなくありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎あきびや副鼻腔炎くわんなどの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている

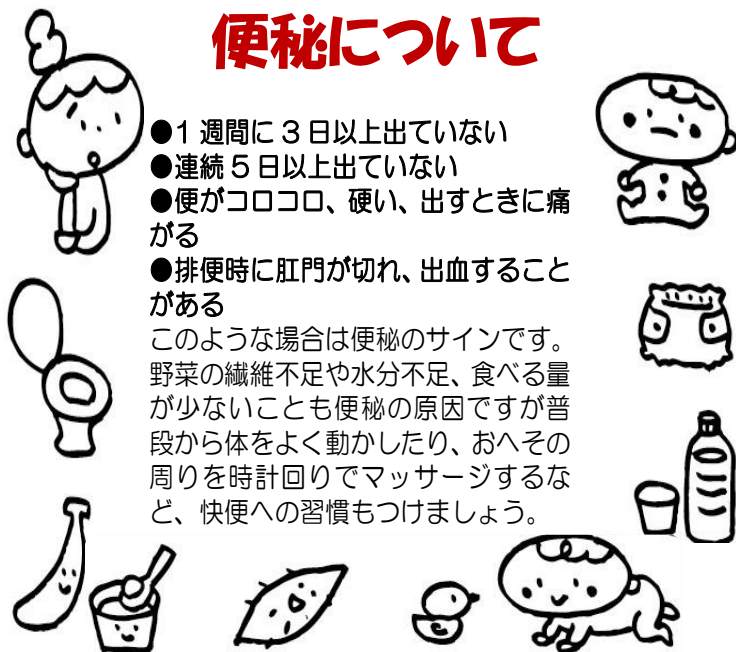


→鼻涙管閉そくひるいかんへいや結膜炎の疑い

便秘について

- 1週間に3日以上出していない
- 連続5日以上出していない
- 便がコロコロ、硬い、出すときに痛がる
- 排便時に肛門が切れ、出血することがある

このような場合は便秘のサインです。野菜の繊維不足や水分不足、食べる量が少ないことも便秘の原因ですが普段から体をよく動かしたり、おへその周りを時計回りでマッサージするなど、快便への習慣もつけましょう。



1月の報告

* 今月は幼児クラス1名溶連菌感染症の発生がありました。

* 18日(月)身体測定0-2歳児

* 19日(火)身体測定3-5歳児

* 幼児クラスを対象に手洗いチェッカーを使った保健指導をしました。

2月の予定

* 15日(月)身体測定0-2歳児

* 16日(火)身体測定3-5歳児

* 24日(水)園医健診0,1,4,5歳児