



1月 ほけんだより



令和5年度 喜名保育園
保健衛生担当
饒平名涼子 崎原若捺

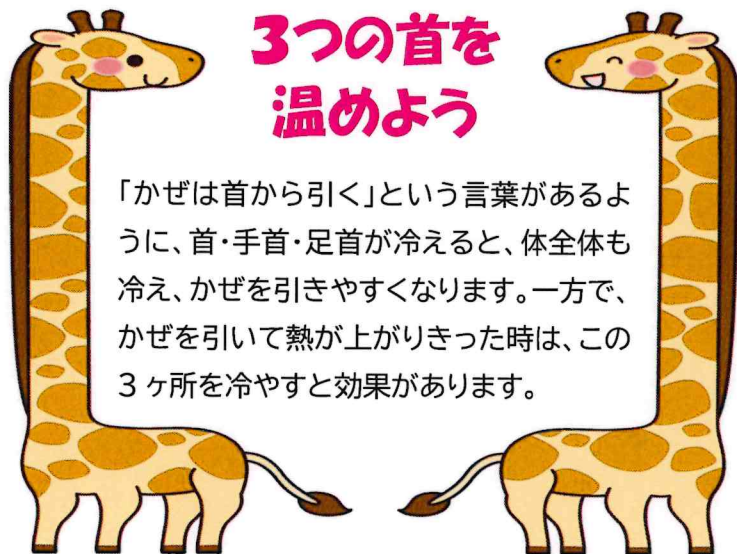
あけましておめでとうございます！新しい1年が幕を開けました。2024年はどんな1年になるのでしょうか。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

~~園での感染状況(12月)~~

- ・アデノウイルス(プール熱)
- その他にも、
下痢や嘔吐等の症状も見られました。

3つの首を 温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首・手首・足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。一方で、かぜを引いて熱が上がってきた時は、この3ヶ所を冷やすと効果があります。



子どもが吐いたら……

ここをを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治まったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。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、湿しながりが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

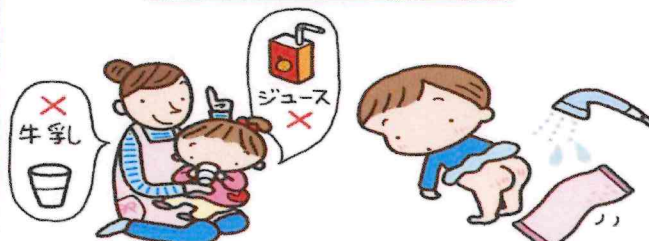
小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



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