

1月 ほけんだより

2020年1月1日発行 城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠バランスを大切にいきましょう。今月は寒い時期を過ごす際の注意点について紹介します。今年もよろしくお願いします。

咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、ポケットに入れずゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

冬の服装について



寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗をかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピタリと閉じている物を選びましょう。

マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えは、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がおれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



靴のサイズは合っていますか？

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「靴の選び方の間違い」があります。足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。急激に身長が伸びてきた子どもも増えていますので、ぜひ手持ちの靴をチェックしてみてください。

靴を選ぶポイント

☑甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調節できる、マジックテープの付いた靴などが良いでしょう。

☑つま先にゆとりがありますか？

目安は、かかとに子どもの指が1本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反りあがっている物を選びましょう。

☑靴底は硬過ぎず適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。靴底も曲がる物を選びましょう。

☑かかととは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。

かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らかすぎです。

☑素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう

薬の飲ませ方について



シロップ

●薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてください。

粉薬

●水で溶く場合

少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

●直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

●練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

▼どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時は…

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は、薬によっては苦みが強くなります。食品に混ぜる場合、残ってしまうこともあるので、薬を混ぜる時の食品の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなどの主食には混ぜないようにしてください。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。



先月の感染症発生状況

- 感染性胃腸炎(お腹の風邪含む) 5名
- 突発性発疹 2名

各地でインフルエンザが流行しています。学級閉鎖が行われた学校も見受けられます。手洗い・うがい・消毒をしっかり行い、感染予防対策をしましょう。

今月の保健活動

0歳児健康診断
1月14日(火)13時30分～

身体計測
1月23日(木)