



2月ほけんだより



2021.2.1発行
城東桐和会
瑞江わんぱく保育園

マスクを付けた生活が、1年経過しようとしています。新型コロナウイルス感染症は、長期戦になりそうです。マスク・手洗い・うがい・換気と耳にタコができそうですが、引き続き、感染防止の為に意識して行いましょう。日々のアルコール手指消毒、マスク着用のご協力ありがとうございます。

咳のホームケア



洗濯物を干したり、加湿器を付けたりして、湿度を調整し、喉を潤しましょう。



レンコンや、大根は痰切りをよくしたり、咳止め、抗炎症作用があるとされています。スープや鍋に入れて食べましょう。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめにしましょう。



玉ねぎは、アリシンの効果で咳が出る神経を落ち着かせてくれると言われています。生の玉ねぎを切って枕元に置いておきます。部屋は臭くなりますが、止まらない咳に試してみてください。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



睡眠は足りていますか？

睡眠は、一日使った脳と身体の疲れを取り除き、免疫力も高めてくれます。また、22時～2時のゴールデンタイムには成長ホルモンなど分泌されます。帰宅してからバタバタで大変ですが、21時にはお布団に入れるように生活リズムを整えましょう。



歯磨き 出来ていますか？

小学6年生まで、保護者の仕上げ磨きが必要だと言われています。特に、上下の奥歯が虫歯になりやすいです。丁寧に磨いてあげましょう。



先月の感染症報告

溶連菌感染症 1名

肌や、唇が乾燥している子が多いです。お風呂上りと、登園前にもしっかりと保湿して登園するようにお願いします。ワセリン、プロペトなど油分の多い保湿剤を、大人の第2関節までたっぷり取って、テカテカになるまで、擦り込むように塗りましょう！！

■身体測定
2月22日(月)

■0歳健診
2月24日(水)
16:00～

