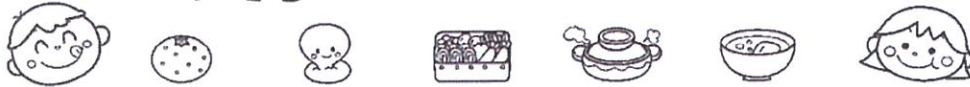




1月のほけんだより

令和4年1月1日発行
くろかわのぞみ保育園
NO. 118



年末年始のお休みはいかがでしたか？コロナウィルス感染症もまだ収束していない中でしたが1年前に比べると感染者数も減って外出を楽しめたご家庭も多かったのではないのでしょうか。

今年の冬も体調管理をしっかり行い、無理な登園は控え十分な休息をとり元気に登園するようにしましょう。

鼻水・鼻づまりになるとどうなる？

①鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくようすを見守りましょう。

②鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性もあります。

③鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

④鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしばらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらおうと少し薬になります。



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、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着をつけて体を冷やさないことが大切です。次に、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、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。



発熱したら…

1. 受診する。
※コロナウィルス感染症の心配もあるので受診する際に病院に連絡して確認してから受診しましょう。
2. こまめに検温を行う。
3. 手足の冷たさを確認しましょう。
手足が冷たいときは体温が上がっている時なので靴下をはいたり布団を重ねるなどして暖かくしましょう。
4. 水分を多めに摂取する。
5. 解熱後24時間熱が上がらないことを確認してから登園をしてください。



通常インフルエンザは高熱が続きますが、いったん熱が下がった後再び発熱したり、37度台でもインフルエンザと診断されるケースがあります。インフルエンザに限らず発熱後は体力消耗しますので、無理な登園は控えゆっくり休養してから元気に登園しましょう。

12月の感染症

感染性胃腸炎 2名

お子さんの体調不良時には早めの受診をおねがいたします。

園医健診

1月25日(火)
(2・3歳)

体調不良時以外はなるべく出席していただけるようご協力お願いいたします。