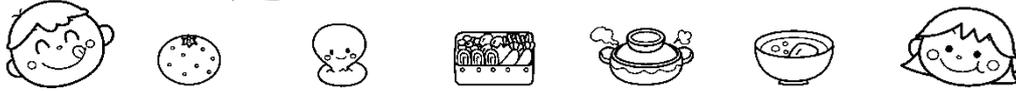




# 1月のほけんだより

令和5年1月4日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO. 130



新しい年の始まりですね。お休み中の出来事を子どもたちから聞くのが楽しみです。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今年の冬はインフルエンザとコロナウィルスの同時進行も懸念されています。体調管理をしっかり行い十分な休息をとり元気に登園しましょう。

## 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)の可能性があります。

### ③鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている

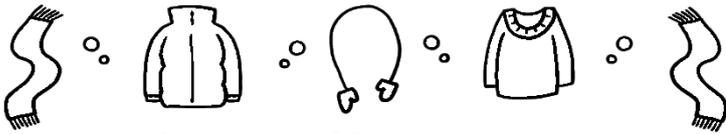


ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

### ④鼻づまり



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



## 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。下着は半袖の物を選びましょう。長袖の肌着は汗をかいてあせもになりやすくなります。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。



## 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きましょう。
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ていますので、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

嘔吐…13名  
 コロナウィルス感染症…13名  
 水痘…1名  
 アデノウィルス感染症…2名

お子さんの体調不良時には早めの受診をおねがひいたします。

## 園医健診

1月24日(火)  
(0・1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。