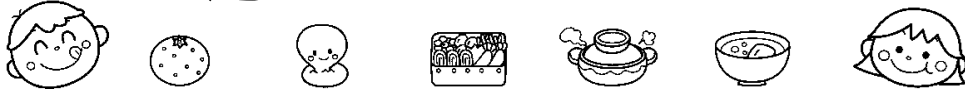




# 1月のほけんだより

令和6年1月4日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO. 142



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。

手洗い、うがいをおこなうとともに、栄養のある食事や十分な休息をとり病気に負けない体を作りましょう。

## 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。

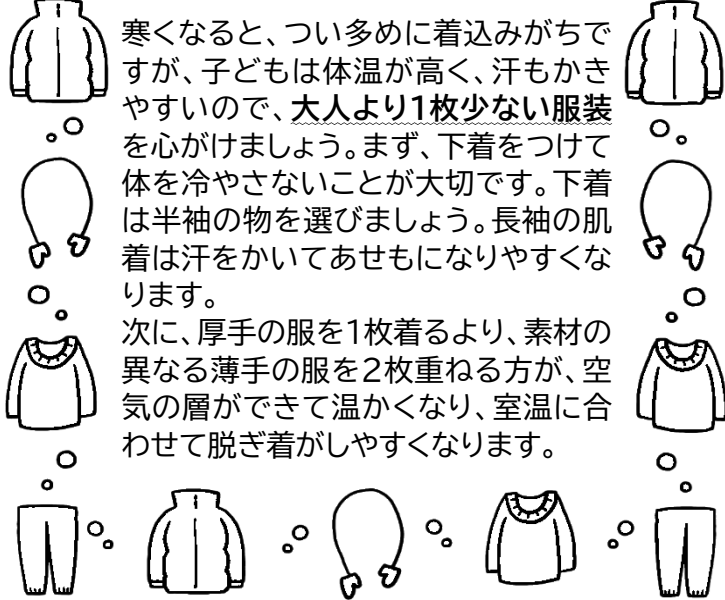
### ④鼻づまり



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える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。

## お子さんの体調不良がみられたら…

保護者の方より発疹、目やに、眼の充血、じんましんなど熱以外の症状が出た時は受診をするべきか迷うとの相談がありました。

→基本的に症状がある場合には受診をおすすめします。上記症状は感染症疾患の症状であることもあり、保育園で感染かそうでないかの判断はできません。その際、受診は夕方にと検討されるご家庭もいますが、夕方だと万が一感染症だった場合は登園した時点で他の子さんにうつしてしまいますので、朝受診をして登園が可能と医師より判断が出てから登園のご協力をお願いいたします。

## 12月の感染症

インフルエンザ…2名  
アデノウイルス疑い…1名  
溶連菌感染症…3名  
コロナウイルス…1名

## 身体測定

1月17日(木)

全園児同日におこないます。  
欠席されたお子さんは後日個別に測定をおこないます。園内の状況により日にちが変更になる場合もございます。

おおきくなったかな♪

## 園医健診

1月23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をお願いいたします。