



ほけんだより

平成27年2月号
明照保育園



暦の上では春でも、まだまだ厳しい寒さが続きます。2月に入り再びインフルエンザが流行しましたが、今は落ち着いてきました。この時期は、低温・低湿でかぜのウイルスが大好きな季節です！かぜを寄せ付けない丈夫な身体づくり、環境に気を配り、元気に乗り切りましょう。

【発熱の応急処置】

- ・ 熱の上がり始めは体を温めて、上がりきったら冷やすのがきほんです。様子を見ながら、水分補給も忘れずに！
 - ① 熱を測る…熱を測るときには、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。
 - ② 下着を替える…熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。
 - ③ こまめな水分補給…飲めるようなら、白湯や子ども用のイオン飲料で水分補給を。
- ・ 熱が上がりきったら！
 - ① 1枚脱がして涼しく…体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。
 - ② 体を冷やす…水で濡らしたタオルを、脇の下や足の付け根に当てる。
 - ③ こまめに水分補給…熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。
- ・ 正しい熱のはかり方
 - ① 体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから計りましょう。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、掻きいたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

【ぎょう虫卵検査結果と駆除・予防について】

1月の前検査では、提出日へのご協力ありがとうございました。検査結果については、報告用紙をご覧ください。ぎょう虫卵が検出された子はいませんでしたので駆除については省略します。

前回提出できなかった方は、個別にお配りしたお知らせにも書いてあるとおり、**3/3(火)朝まで**の期限で後検査がありますので、必ず提出してください。



☆後検・・・2/27(金)に配布。前回、提出出来なかった方は、前回の検査紙をお使い下さい。2日間の起床後におこない、提出して下さい。提出の際は、必ず袋にクラス・番号・名前を明記して下さい。

【嘔吐・下痢】

＊こんな時には、すぐ病院へ＊

吐たり、顔色が悪い、唇が乾いている、オシッコが少ないときは、早めに医師の診断を受けましょう。特に口の中をのぞき込んだとき、ツバが糸を引くような状態なら、既に軽い脱水が起きている場合もあるので、必ず病院で受診しましょう。

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

お勧め	避けたい物
リンゴのすりおろし 整腸作用があるので、すりおろしやすり汁を。	稲藁類 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
おかゆ、おじや 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。	パン、バター、チーズなど 脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。
やわらかく煮た野菜スープ 消化がよくなり、水分補給にもなります。	生野菜・繊維の多い野菜 消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

- ×牛乳
- ×ジュース

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

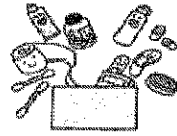
おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

【おわりに】

今月22日は、待ちに待ったお遊戯会です。一年間の成長を舞台でも発揮できるよう、いつもの合い言葉“手洗いうがい睡眠”を実践し、旬の野菜・魚・肉などバランス良く栄養をとって、病気にかかりにくい身体づくりを心がけましょう。

そして年度末を迎えますが、3月も園外保育をはじめ、子どもたちが楽しめることをたくさん予定しています。元気に参加したいですね。

初級救命講習会が行われました！！



1月のなかよし保育の日は保護者の方を対象に、「初級救命講習会」が行われました。豊橋消防署員の方を招き、心肺蘇生法やAEDの使用方法などを学びました。やはり“いざ”というときに備えは大切ですね！！事前に参加者の方から、ご家庭での怪我や病気の際のエピソードをお聞きました。ご家庭で起こりやすいものの対応について、消防署より回答をいただきましたので、参考にしてくださいね。

やけど

すぐに流水で20分間以上やけどをして患部を冷やします。やけどをした直後、早く冷やし始めた方が効果的なので衣服などは脱がせずにそのまま流水で冷やします。

顔や頭など水をかけにくいところは氷水で冷やしたタオルを当てたり、ビニール袋に氷水を入れて冷やす。

広範囲のやけどやお風呂に水をはって患部を冷やします。低体温に注意。

水ぶくれができていたら潰さずに清潔なガーゼで覆って病院へ行きましょう。

食べ物を喉に詰まらせたとき

ものを食べている子どもが突然咳をしてゼーゼーヒューヒュー音がした。顔色が悪く苦しそうに呼吸をしている。喉に手を当ててもがいている場合、喉や気管に食べ物が詰まった可能性があります。

咳きこみをしているときは、咳きこみを続けさせる。

背中を手のひらで強く叩き、つかえている物を吐き出させる。(背部叩打法)

その他

3歳の子どもの口を開けた時の最大口径が約39ミリメートル、喉の奥までは約51ミリメートルというデータがあります。この値を誤飲防止の目安としてこの中に隠れるものは飲み込んだり窒息の危険があるため子どもの届かないよう、床から1メートル以上の高い場所にあげるようにしましょう。

