



ほけんだより

平成28年1月号
明照保育園



新しい年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？ 目標を立てる年の初めだからこそ「かぜをひかない」「手洗いうがいを必ずする」などの健康についての目標を立ててみるのもどうでしょうか。

先月は、熱や嘔吐・下痢などで体調を崩し欠席する子が多くみられましたが、新年を迎え今月に入り欠席者も少なく元気に保育園に登園しています。



【家族みんなでガラガラうがい】

風邪の予防で大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずは、お母さんお父さんがやってみせるのが一番！！

外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラうがいをすれば、風邪なんか怖くありません。小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色をみてみよう

透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があります。緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロっとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加温などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。



【ぎょう虫卵検査について】

1/22 (金) 配布 → 1/26 (火)・27 (水) 朝まで回収します。

※ 検査フィルムにボールペンまたは鉛筆で記名をします。

※ 朝起きてすぐ採卵し、月・火曜朝 または、火・水曜朝など、必ず2日分を提出して下さい。
(今回ぎょう虫卵が検出された場合は駆虫をし、3/9 (水) に再検査を行います。)



ぎょう虫ってなに？

ギョウ虫は白い糸状の虫。野菜などに付いているギョウ虫の卵が口から入ると、おなかの中で成虫になります。

オス 5mm
メス 10mm
くさび



メスは寝ている間に肛門から出てきて、周囲に卵を産みます。このときに強いかゆみがあります。卵は下着や布団などに落ちてばらまかれます。



下着は毎日替える、掃除機をまめにかける、朝起きたら手を洗うなどして予防しましょう。

こんな症状は、ギョウ虫のしわざかも！
 おしりをかゆがる 夜泣き 寝つきが悪い
 いらいらして落ち着きがない 注意力がない
 食欲不振 腹痛 など

ギョウ虫を予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしりをかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

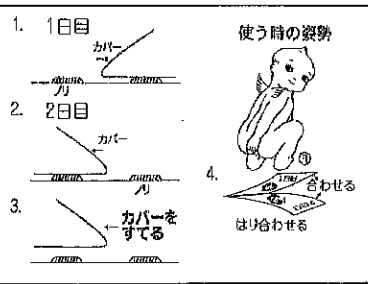
予防6か条

- ① 超きさら手を洗う
- ② つめは短く切る
- ③ パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- ④ 布団を干して日光消毒する
- ⑤ 毎日お風呂で体を洗う
- ⑥ 寝室の床は、掃除機をこまめに付けて清潔に



卵のとり方(使い方) りょう虫は夜中に肛門よりはい出し、その付近に卵を産みつけますから、朝起きた時すぐ(排便前)に卵をとります。

- ① このセロファンは2回卵をとり検査をするものです。まず初めの朝は「1日目」のカバーを開き、卵のついてる部分を肛門にあて、セロファンの上から指先で強く押さえ卵をとります。それを5~6回くりかえしてから元通りカバーをします。
- ② 次の朝は「2日目」のカバーを開き、1日目と同じ要領で卵をとります。
- ③ 卵をとり終わったらセロファンのカバーをはがして捨てます。
- ④ 「1日目」と「2日目」の○印どうしをはり合せ、この袋に入れて検査に出して下さい。2日間の卵が一度に検査されます。(注意)セロファンの内側の○印には特殊なノリがぬってありますので、使用する時以外には開かないで下さい。



※検査用紙に必ず記名をお願いします。

【おわりに】

2016年 新しい年が明け、いよいよお遊戯会のシーズンですね！これから少しずつ練習が始まります。子どもたちが意欲的に練習に取り組むためには、お家の方のご協力が必要です！！うがい・手洗いをし、朝ごはんをしっかり食べて、8時45分のチャイムまでに余裕をもって元気よく登園しましょう。