



# ほけんだより

平成31年2月号  
明照保育園



1月に入り、保育園では完治した子も含め29名の報告者が出ていますが、まだこれから増えていくと思われま。インフルエンザについては、ほけんだより 11月号に詳しく記載してあるのでご覧ください。この時期は、低温・低温でかぜのウイルスが大好きな季節です！かぜを寄せ付けた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。

## 【発熱した時は】

### 発熱の応急処置

**熱の上がり始め**

- 1 熱を測る**  
熱があるときは、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 こまめに水分補給**  
飲むようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

**熱の上がりおさまる**

- 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**  
水でぬらしたタオルを、わき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。

### 正しい熱の測り方

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測りましょう。

- 1 体温計を上向きに当てる**  
わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。
- 2 大人が抱える**  
体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう。

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！	かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている
鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る	→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い
→急性中耳炎の疑い	いつも目やにや鼻水が出ている
	→鼻涙管閉塞やく結膜炎の疑い

### 鼻かみは、ゆっくり片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように伝えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

自分で鼻のかめない小さい子は、鼻水が出たらすぐに拭いて、清潔にするという習慣を身につけるようにしましょう。



### 【風邪は油断大敵】

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、様々な病気を併発することもあります。ちょっと体調がわるそうなときは、無理をさせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることも大切です。

### ☆☆冬に負けないからだを作ろう☆☆

抵抗力と病気になるにくい体を作るためには、ビタミンを多く含むニンジンやトマト、キャベツ、リンゴなどの野菜と果物を十分にとりましょう。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらはのどや鼻の粘膜を強くします。

### 【おわりに】

楽しみにしているお遊戯会まであと少しです。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加湿や換気につとめ、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思ひます。お家でも、うがい・手洗い、早起き早寝でがんばりましょうネ！！