



ほけんだより

平成30年2月号
明照保育園



1月に入り保育園でも、インフルエンザの流行が見られ2月1日の時点でインフルエンザA28名インフルエンザB49名と多くの報告がありました。インフルエンザについては、ほけんだより11月号に記載してあるのでご覧くださいね。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！かぜを寄せ付けないうちから身体づくり、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基本です。様子を見ながら、水分補給も忘れずに！

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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

- ・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、長引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

かぜをひいたときの過ごし方

体には自然治癒力といって、病気を自分で治そうとする力が備わっています。かぜをひいたときはその力を引き出すような過ごし方を心がけましょう。厚着はさせず、食べ物は食べやすい物や好きな物を適量、水分の補給も忘れずに。室温はいつもと同じでかまいませんが、湿度は必要です。濡れタオルを掛けておくくらいでもよいでしょう。

かぜは2～3日で回復するもの。3日過ぎてても症状が改善しないときや、ひどくなる時は受診しましょう。

【咳について】

咳は、ウイルスを人に移さないという意識が大事です。せきによるウイルスの飛沫は2～3mといわれています。せきが出る場合は人混みを歩かないようにしたいものですが、やむを得ず外出するときはマスクをしてウイルスの拡散を防ぎましょう。マスクをしていないときはティッシュやハンカチで口と鼻を覆います。使ったマスクやティッシュは蓋のあるゴミ箱に捨てましょう。

【寒さに負けない体を作ろう】

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気に強い体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、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するので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！

【厚着のし過ぎに注意しましょう】

新生児のころは保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えてかぜをひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけるように、よろしくをお願いします。

【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努め、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思っております。お家でも、うがい・手洗い、早起き早寝でがんばりましょうね！！

