



# ほけんだより

令和2年2月号  
明照保育園



1月に入り、保育園では完治した子ども含め数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る。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！かぜを寄せ付けられ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。

## 【発熱した時は】

### 発熱の応急処置

熱の上がり始めは体を温めて、熱の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。

**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。

---

**1 1枚脱がして汚しにくく**

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**

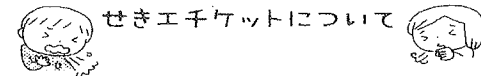
水平はダメ

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



せきエチケットについて

せきエチケットは、ウイルスを人にうつ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出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、手もせっけんでよく洗いましょう。

## 家庭内感染を防ごう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう。

- 手洗いうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器食具の共用をしない。
- 嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てる時はビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ。
- 処理後はせっけんで手を洗い、アルコール消毒をする。

## カウンセラーだより~おやくるお疲れ様でした~

先日の“おやくる”では参加されたお母さんたちと楽しくカードゲームをさせていただきました(^^) / 最近、たくさんの魅力的なデジタルゲームが並ぶ一方で、おもちゃ屋さんやネットショッピングでも、いろいろなカードゲームが紹介されています。-その中で実際にやってみて、子どもも大人も一緒に楽しめそうなゲームたちを“おやくる”で紹介させていただきました！

子どもとカードゲームで遊んでいると、その遊びのなかでたくさんの社会的なスキルが求められることを感じます。自分の順番を待つことや、他の人の言葉を聞いたり、目線や反応から相手の考えていることを推測することなど、日常生活でも身につけておけるとよいスキルをフル活用して、子どもたちは遊びに取り組みます。ぜひお家でも一緒に遊んでみてください！

今回紹介したゲームについて知りたい方は、是非お声がけ下さい！たくさんのゲームをもってお待ちしております(\*^^\*)

中島卓裕

## 【おわりに】

楽しみにしているお遊戯会までにあと1か月です。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っています。お家でも、うがい・手洗い、早起き早寝でがんばりましょう！！