

ほけんだより 1月

平成30年12月27日(木) みしま中央保育園 園長 岩本 久美子
担当: 渡邊

あっという間に師走を迎え、今年も残りわずかとなりました。何かと忙しい時ですが、体調に気をつけて、年末年始をお過ごしください。元気いっぱい新年を迎えましょう!

冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べすぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザや風邪の流行するこの季節、早寝早起き、手洗いうがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んでお家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。



◇11月身体測定◇

3・4・5歳児・・・1月7日(月)

0・1・2歳児・・・1月8日(火)



年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

◇嘔吐物の処理方法◇

嘔吐物は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。

《保育園で実際に使用している嘔吐セット》



用意するもの

- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- バケツ
- 雑巾
- 消毒液(塩素系漂白剤など)
- 使い捨てエプロン(あれば)

手順

- ①手袋(できればひじまで隠れるもの)をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取ったものはビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液(漂白剤等)などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行います。

嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

0・1・2歳児

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。



鼻水の色を見てみよう

〈透明〉

気温の変化によるものや風邪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、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ツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

3・4・5歳児

◇咳エチケット◇

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえるか、自分の手や腕で口を覆い、周りの人を見て行いましょう。

マスクをして、他の人に移さないようにしましょう。



鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(出来ればふた付き)に捨てましょう。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気!寒さに負けず元気に遊ばすね。

薄着であったかのコツ

肌を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

☆今月の看護師さんからの一言☆

年末年始は楽しい行事が多く、ご家族で過ごす時間も増えますね。でも、就寝時間が遅くなるなど、生活が不規則になりやすい時期です。風邪や胃腸炎などで、体調を崩さないためには、手洗いが一番大事です。帰宅後は手洗い、出来ればうがいを習慣にしましょう。



