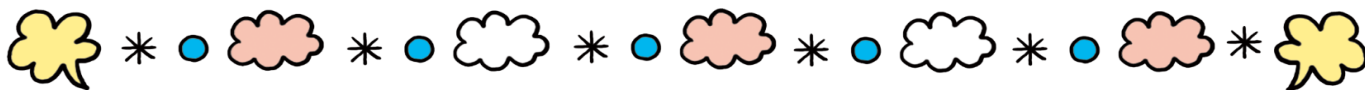




ほけんだより・2月

令和5年1月31日
四つ木なかよし保育園
看護師

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全ての外に出していきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。まだ気温が低く乾燥した日が続きます。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



寒さが深まり、鼻水や咳が出ていませんか？風邪が原因の咳もあれば、乾燥が原因の咳もあります。体調管理には十分気を配っていきましょう。



おうちでのケア



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



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しょう。



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。



爪について

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなど、怪我の原因となります。

爪に汚れが溜まり不潔になりやすく、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくと、ばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



●1月の欠席状況理由

熱・咳・鼻水・嘔吐・下痢

●0歳児健診（もも組）

2月22日（水） 11:00～

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。

★葛飾区内で流行しています

胃腸炎

吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱することもあります。

インフルエンザ

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。