



ほけんだより 1月号

令和3年1月4日
ゆめわかば保育園

あけましておめでとうございます。

子どもたちの元気な声や挨拶と共に新しい年がスタートしました。

子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思います。本年も宜しくお願い致します。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。

冬場、注意すべきはインフルエンザですね。時に重症化することがあります。急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

新型コロナウイルスとの関係も心配です。

うがいと手洗いを忘れずに、引き続き感染症対策をしていきましょう。

お熱が出た時は・・・

水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。体調が良ければ、シャワーを浴びてさっぱりしても良いでしょう。

じょうずに鼻がかめるかな？

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。手についてしまったら、手を洗いましょうね。



小さいクラスのおともだちへ

遊びながら鼻かみを覚えよう♪

鼻のかみ方を教える時、「チーンして」といっても、チーンが伝わらない…困ってしまいますね。そんなときは遊びながら覚えてしまいましょう！

テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置きます。

大きく息を吸って、口を閉じ、片鼻を押さえてフンッと押さえていない鼻の鼻息でティッシュをとばします。

このティッシュ飛ばしゲームを親子で競争してみてください。

始めは口で吹いてしまうことも。

大人の手を付けているうち、うまく飛ばせたらほめることも忘れずに！コツさえつかめば鼻かみ上手！