



保健だより 2月号

気温が低く乾燥した日が続いています。寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスやほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入れ替えを心がけましょう。先月は溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎の子がみられました。

嘔吐 下痢について

★嘔吐したときのケア

吐いた物が気管に入らないように、横向きに寝かせる。

吐いた後、うがいができる子はうがいをさせる。

水分を少量ずつ様子を見ながら与える。



【急いで病院に行く目安】

吐く回数が多く、顔色が悪いとき、ぐったりしているとき、血液やコーヒーのかすのような物を吐いたとき、血液の混じった便が出るとき、半日以上おしっこがでないとき、口がからから、目が落ちくぼむとき

★下痢のときのケア

うんちの状態をよく観察する。

おしりがただれやすいので清潔にする。

水分補給を十分行う。

【急いで病院に行く目安】

下痢が激しく回数も多く、ぐったりしているとき、米のとぎ汁のような便、血液や粘液、黒っぽい便のとき、機嫌が悪く、食欲がなく発熱、嘔吐、腹痛を伴うとき



子どもの花粉症について

令和8年1月29日

第三福田保育園

★三大症状はくしゃみが出る、鼻水・鼻づまりが続く、目をこする症状です。



子どもの花粉症こんなサインに注意

★口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪をひきやすくなるおそれがあります。

★なかなか寝ない

★日中元気がない、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることもあります。

花粉と接する機会を減らそう

★花粉を家に持ち込まないために、洗濯物を外に干すのを控え、外から帰ったら、コート類は玄関で脱ぎ、衣類を粘着テープなどで取り除きましょう。

ぜんぶん
節分



2月3日は節分です。節分は1年の健康と幸せをお祈りする行事です。

豆まきをするお家もあると思いますが、消費者庁は「5歳以下には豆をたべさせないで」と注意喚起をしています。実際に2020年には子どもの誤嚥事故が報告されています。そのため、おうちで子ども達に与えるのであればたまごボーロ、あられ、クッキーなど柔らかいお菓子がおすすめです。