



ほけんだより 1月

2025年1月1日
ニチキッズ
飯山保育園

あけましておめでとうございます。今年はどうな一年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

感染性胃腸炎に注意！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



「かぜ」は油断大敵！

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな合併症を引き起こすこともあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう！

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギー等により、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、熱、喉の痛み、食欲不振、色の付いた粘り気のある鼻水が続く場合は病院で診てもらいましょう。

小さい子はこまめに吸い取って！



ティッシュで拭いたり、鼻水吸引器で吸い取ってあげましょう。鼻水を拭いて皮膚が荒れてしまったら、軟膏を塗ってあげましょう。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

入浴後や手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌をさらさない。



内科健診があります

14日(火) 15時～

今年度2回目の内科健診があります。空保小児科医院の平場先生が来てくださいます。