



ほけんだより 2月号

おひさま岡町保育園 2025.1.31.

一年で最も寒さの厳しい季節となりました。2月4日は暦の上では立春です。春の始まりとされていますが、まだまだ厳しい冷え込みの日が続いています。そんな中、幼児クラスは生活発表会にむけて、絵本の世界を深めています。毎日、歌やセリフ 楽しそうな声が保育室に大きく響いています。冬のこの時期は気温が低く空気が乾燥すると、ウイルスが活動しやすい環境になり、風邪などをひきやすくなります。室温と湿度に気をつけましょう。

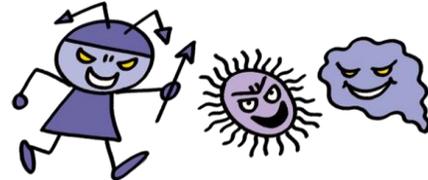
ウイルス性胃腸炎

ウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

吐いたときは...

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。

- ①嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。
- ②口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。
- ③体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。
うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。



感染しない！させない！ために...

- ◎規則正しい生活で免疫力を高める
(十分な睡眠、十分な栄養など)
- ◎環境を整える
(こまめな掃除、消毒など)
- ◎手洗い

脱水にならないようにしながら乗り切りましょう



※24時間以内に複数回の下痢や水様便、嘔吐がある場合は、預かることができません。ご家庭での保育をお願い致します。

水分補給をしましょう

水分補給は吐き気が治まるまで(最終吐いてから1時間ほど)は控え、子どもが水分を欲しがらるようなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。

最初は10ml程度から飲ませ、30分吐かなければ20ml程度、また30分吐かなければ40mlというように徐々に増やしていきます。コップ1杯ほど吐かずに飲めるようになったら固形物を試みましょう。

1月の感染状況

インフルエンザ 6名 胃腸炎 2名

じょうずに鼻をかみましょう



鼻水は身体を守るために鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。透明な鼻水は気温の変化によるものやアレルギー、風邪の初期症状にみられます。黄色や緑色の鼻水は細菌に感染している可能性があります。また、透明な鼻水に比べてドロツと粘調なため鼻の奥に溜まってしまふことがあります。放置しておくとう蓄膿や中耳炎の原因になります。こまめに鼻をかみましょう。

鼻のかみ方

①口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包み込みます。



②片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつかみまふ。強くかみ過ぎないよう気を付けまふ。



③鼻をつまむようにつまみ取り、ティッシュはゴミ箱に捨てまふ。



予防接種、忘れていませんか？

◎定期接種(全額、市からの補助で受けることができます。期間限定ですので気を付けて下さい)

BCG、Hib、肺炎球菌、B型肝炎、DPT-IP(四種混合：ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)、MR(風疹・麻疹)、水疱瘡、日本脳炎、ロタウイルス

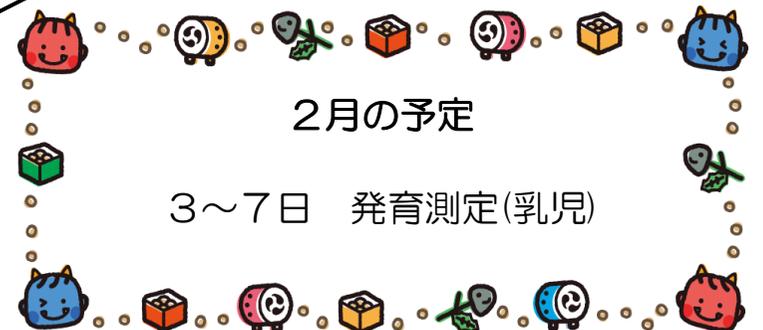
◎任意接種

おたふく風邪(流行性耳下腺炎)

※追加接種が抜けている方も多いです。どれから受けたら良いかわからないなど不明な点がありましたら、母子手帳を持参のうえ、看護師にお尋ね下さい。

※ひまわり組はMR2回目を受ける時期です。3月末までです。

この1年で受けた予防接種をすくすく健康手帳に追記してください。



2月の予定

3~7日 発育測定(乳児)