



ほけんだより

1月号



令和5年1月10日
南水元いろは保育園
看護師 丹 羽

あけましておめでとうございます。お休み中は楽しく過ごせましたか？
皆様が心身ともに健康に過ごせますよう願っています。本年もどうぞよろしくお願い致します。
日々元気よく過ごすためにも、食事・運動・睡眠のバランスを上手に過ごしていきましょう。



発熱



発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

発熱と症状

中耳炎（急性）

…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。

インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎

…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。



お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がり、手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。



こんな時はすぐ病院へ！

生後3カ月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は早急に受診しましょう。



■ 熟睡するために ■



バランスのよい食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。

最近は、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。

また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度に気を付けることも大切です。



1月の予定

11日（水）0歳児健診

25日（水）身体測定

☆身体測定日は予定変更になることがあります。

