



ほけんだより

1月号



令和6年1月
浦和いろは保育園
看護師 坂井田

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とともに新しい1年が始まりました。今年も元気に過ごせるよう、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆さまが心身ともに健康に過ごせますように。本年も宜しくお願いいたします。

知っておきたい感染症

感染症が流行しやすい季節です。この冬、さいたま市では、インフルエンザや胃腸炎の他に、溶連菌感染症やアデノウイルス感染症が多く報告されています。

溶連菌感染症：38～39℃の高い熱が出て、喉が痛みます。診断がついたら抗菌薬を飲んで治療します。
抗菌薬を飲めば1～2日で熱が下がり症状も落ち着いてきますが、腎炎などの合併症を防ぐため、薬は最後まで飲み切りましょう。



アデノウイルス感染症：アデノウイルスには様々な型があり、咽頭結膜熱（プール熱）《発熱・のどの痛み等》、呼吸器症状《鼻水・咳等》、急性胃腸炎《嘔吐・下痢・腹痛》、目やに・充血の流行性角結膜炎《目やに・充血》等を引き起こします。抗菌薬は効きませんので、症状を和らげる薬を服用して回復を待ちます。感染力が非常に強いので、手洗い、嘔吐物処理、タオルの共有を避ける、ドアノブなど感染者が触れた場所の消毒等、感染予防対策をしっかり行ないましょう。

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しょう。



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。



遊びながら鼻かみを覚えよう♪

鼻水が出ているのを長く放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。
鼻水が何日も続く時、乳児は鼻汁吸引機などで吸ってあげましょう。

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。そんな時は遊びながら覚えましょう。

☆鼻から息を吹いてみる

ティッシュペーパーを顔の前に垂らし、鼻からフンツと息を吹き出して揺らしてみよう

☆ティッシュ飛ばしゲーム

- ①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。
- ②大きく息を吸って、口を閉じ、片鼻を押さえ「フンツ」と押さえしていない鼻の鼻息でティッシュを飛ばします。

※はじめは口で吹いてしまうこともあると思いますが、大人の真似をしているうちにコツがわかってきます。

1月の保健行事

9日～身体測定

12日 0歳児健診（予定）

※12月内科健診をお休みしたお子さまは、0歳児健診時に行います。