















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ましょう。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。



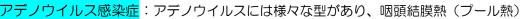
感染症が流行しやすい季節です。この冬、さいたま市では、インフルエンザや 胃腸炎の他に、溶連菌感染症やアデノウイルス感染症が多く報告されています。



<mark>宮連菌感染症</mark>: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。





《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





1月の保健行事

9日~身体測定

12日 〇歳児健診(予定)

※12月内科健診をお休みしたお子さまは、 〇歳児健診時に行います。





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、鼻からフンッと 息を吹き出して揺らしてみましょう

☆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
- ②大きく息を吸って、口を閉じ、片鼻を押さえて 「フンッ」と押さえ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。