



# ほけんだより

1月号



令和6年1月9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。

## 冬場の気になるケア

### 水分



冬場でも脱水にならないように気を付けましょう。白湯や麦茶などで、こまめな水分補給が大切です。発熱、下痢嘔吐の際は経口補水液が適しています。

### 食事



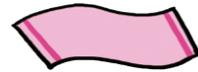
かぜなどで食欲がないときは、喉越しがよく、消化によい物を選びましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やしてみましょう。

### 衣服



子どもは体温調整が未発達です。厚着でいると知らず知らず汗をかき、こまめに保温・加湿し、衣服の調整をしましょう。

### 肌



冬は特に乾燥しやすい季節。保湿効果のある入浴剤や、保湿剤の使用（お風呂あがりに乳液やクリームを塗る）が効果的です。

今月の予定

9日（水） 0歳児健診

26日（金） 身体測定

## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば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！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



### 鼻がかめるようになったら…

- 自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように練習し、習慣付けましょう。
- 強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。
- また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。