



1月保健だよ!



社会福祉法人後楽園
保育園ゆりかごの家
病後児保育ナースリールーム
2025年1月1日

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか? つい不規則な生活になったり、食べ過ぎたりしていませんか? 食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。



昨年は、マイコプラズマ肺炎、インフルエンザなど感染力の強い病気が流行しました。風邪などを含めて、罹患後に合併症として中耳炎になった園児もみられました。そこで、中耳炎予防のための学習をしました。

病原菌から体を守るミニ知識 (3~5歳)

【上手な鼻のかみ方】 (つき組)



口から息を吸って、ティッシュをを広げ、鼻全体を覆います。



片方の鼻を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。すする、強くかむ、また、両方の鼻でかむのはNG!



鼻をつまむように拭き取ります。ティッシュは、ごみ箱に捨てましょう。手洗いも忘れずにしましょう。



★ **黄色~緑色の鼻汁!**
細菌感染の疑いあり → **要早期受診!**
鼻の奥で溜まってしまっても**要注意!**



感染性胃腸炎

原因~ ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど。

症状~ 腹痛、嘔吐、下痢、発熱、また、特に、子どもは感染すると重症化することがあります。家族集団感染することもあります。



予防法~ 『手洗い』『吐物・便の速やかな処理』『次亜塩素酸による消毒』を適切にしましょう。



対処法~ 早急に**受診**し、吐物・便の状態を伝え、指示を仰ぎましょう。症状が落ち着いたら、少量ずつ**水分補給** (小児用補水液、スープ等) を進めましょう。



咳がひどい時は、どうしたらいいの?

水分(白湯)などをこまめに飲もう。



背中にタオルを入れ、肩を高くして休もう。



洗濯物の室内干し・加湿器等で湿度調整をしよう。