



ほけんだより



2020年12月1日 富良野市立保育所

早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。寒さも厳しくなり、咳や鼻水などの風邪症状もチラホラ。しかし、日頃からの手指消毒などの感染予防にご協力いただいているおかげで、例年よりは長引くことなく元気に過ごす様子が見られています。これから年末にかけてクリスマスなど楽しいことがありますので、これからも体調管理には十分気を付けていきましょう。



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

やけどに注意!

- × 寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。
- × 熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当たったりすると、やけどの危険があります。
- × また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。
- × 一度使い方を確認してみましょう。



× × × ×

これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おなかめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おがゆ、おじゃ

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避きたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

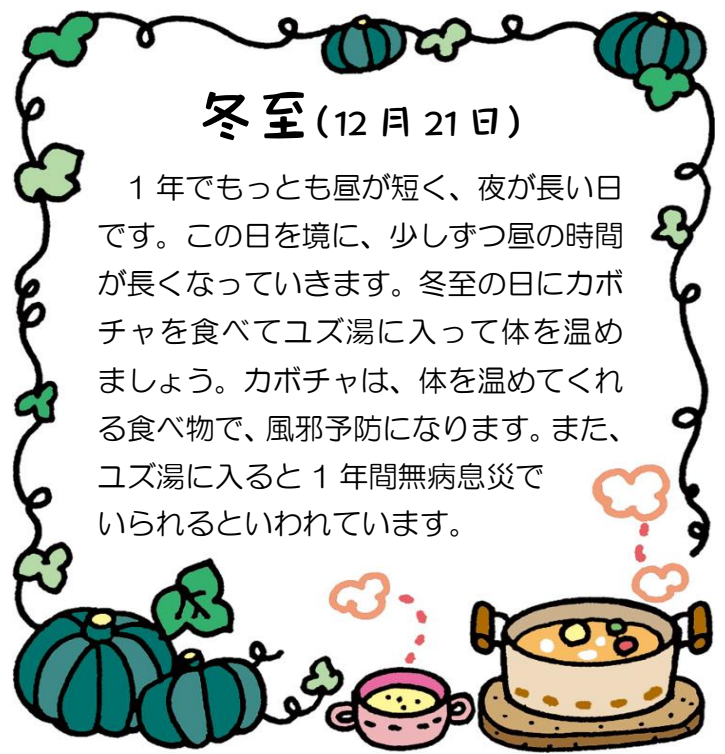
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

冬至(12月21日)

1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にカボチャを食べてユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。



鼻呼吸を促す「あいうべ体操」 親子でしていきましょう！

大人も子ども気軽にできる簡単な体操です。これを習慣にすると鼻呼吸を促すことになり、それにより色々な病気の予防になるのです。

体操をすることにより、口の周りや舌の筋肉が鍛えられるので、食事の飲み込みが良くなったり（特に未満児さんにお勧め♥）、ことばの発達を促す効果そして、だ液の分泌もよくなるので虫歯にもなりにくくなる効果もありますので、ぜひ親子でお互い見合って変顔対決！？で遊んでみましょう。

『0歳は無理〜』ではありません。実は、新生児の時に親の顔を見て口を開けたり、口を突き出したり大人の真似をするのです。小さい時から親子で向き合って話しかけたり、あやしたりするのって大事ですね〜。

さて、やり方はとても簡単！



口呼吸から鼻呼吸に代わることができ、また免疫力もアップします。何も道具は必要なく、いつでも時間があればできる体操なので、遊びの一つとして気軽に見ましょう。

日常生活で気を付けていきましょう。



適度な加湿は40~60%

それ以上になる時には、カビ・ダニが発生しやすいので気を付けて！



定期的な換気を

暖房によって室内の空気が汚れたり、風邪などのウイルスが増えたりするので定期的に窓を開けて新鮮な空気を取り入れましょう！



うがい・手洗いの施行

感染症予防の基本です。親子で楽しく取り組んでいきましょう。



正しいマスクの着用を

お子さまだけではなく保護者の皆様にも引き続きご協力お願いいたします。