



ほけんだより



2020年12月29日 富良野市立保育所

寒い日が続いていますが、吐く息の白さに喜びながら、元気に雪遊びを楽しんでいる子どもたちの姿にたくましさを感じています。楽しい行事がある年末年始を元気に過ごすためにも、大人の時間に合わせるのではなく、子どもの生活リズムを整えながら過ごしましょう。また、年末年始は初詣や買い物などに行く機会も多くなります。帰宅後のうがい・手洗いをしっかりと行い、感染症予防に努めましょうね。



生活リズム



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。何が何でも子ども優先というわけにはいかないこともあります。子どもの睡眠だけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通りに過ごすよう心がけましょう。

生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。



鼻水が出るとき

ふだんはある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出ることはありませんが、かぜのウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜ははれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出るとかぜのひき始めで、黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。子どもは耳管が短く太いため、急性中耳炎になりやすいので気をつけましょう。



鼻のかみ方

鼻水は、すすりより出すほうが良いそうです。鼻水が出たらティッシュペーパーでかみましょ。反対側の鼻を押さえて口から息を吸い、優しく片方ずつかみます。その後は必ず手を洗いましょう。間違ったやり方をしていると、鼻血が出たり耳が痛くなったりすることがありますので気をつけましょう。



手洗い・うがい 忘れずに！！

内科健診の結果のお知らせ

11月26日と12月1日に行われた内科健診で受診したお子さんに異常は見られませんでした。これからも健康で過ごせるように気を付けていきましょう。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

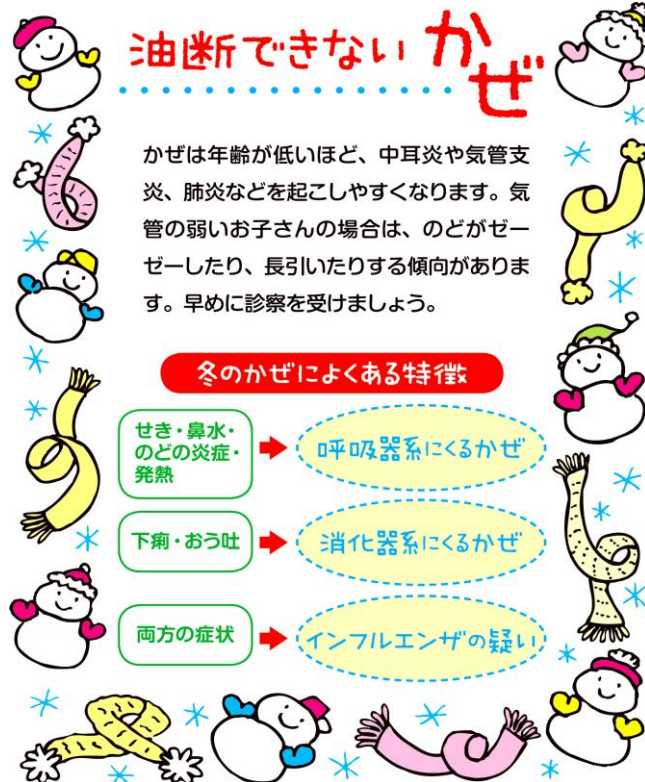
→ 呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

→ 消化器系にくるかぜ

両方の症状

→ インフルエンザの疑い



2021 年は丑年

ウシは、ひとつのことが終わり、新しいことの始まりを指す「転機」の象徴です。昔から人とのかかわりが深く、肉は大切な食料に、力は労働にと社会にかかわる動物でした。ウシは肉以外にも、皮や骨などほぼすべてを使うことができるので、今でも地名やことわざにもたくさん出てきます。



おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には“子孫繁栄”、黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”、タイは“めでたい”、田作りは“豊作”、エビは“長寿祈願”など、それぞれに意味があります。

おもちをのどに

詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。

