



1月 ほけんだより

令和6年1月9日

大津市立和邇保育園

《身体計測》

- 9日(火) めろん組
- 10日(水) ばなな組
- 11日(木) ぶどう組
- 12日(金) りんご組
- 12日(金) いちご組

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

空気が乾燥して感染症が流行しやすくなる時期です。手洗い・うがいをていねいにして、食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごせるようにしましょう。

《保健室より》先月は、インフルエンザの罹患はありましたが流行はしていません。滋賀県の感染症では、インフルエンザが警報レベル、咽頭結膜熱（プール熱）・RSウイルスの感染者の増加、ノロウイルス食中毒注意報発令中などがあります。引き続き、保育園では感染症対策に取り組んでいきます。

《インフルエンザ（感染症）にかからないために！》

風邪のウイルスに負けないために、正しい『うがい』『手洗い』『歯みがき』をしましょう。

大事なこと…、それは、病気のもとを体に入れないようにすることです。5歳児めろん組のお友だちは、正しい方法を学びました。お家で、一緒に取り組んで『どうするの?』と聞いてあげてください。とても上手に説明してくれると思います。先月、めろん組で『手洗いチェッカー（手についている汚れを専用ローションで人工的に再現し、専用ライト下で光らせることによって、適切な手洗いが実施できているか診断するツールです）』を使って、手に洗い残しがあるか、確認しました。「やさしくこするだけでは汚れが落ちないこと」や「ていねいに洗い流す難しさ」を経験しました。



《うがいをする》
『ブクブクうがい』をして、『ガラガラうがい』をします。



《なんでも食べよう》
好き嫌いしないで、なんでも食べます。



《手をあらう》
ていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。高い予防効果があります。

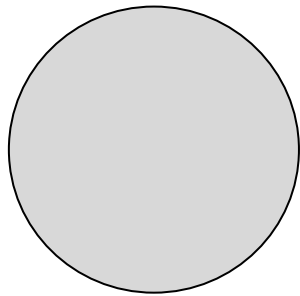


《歯みがきをする》
歯みがきをしっかりとすると口の中のウイルスが増えにくくなります。

《誤嚥や窒息に注意しましょう》

プチトマトくらいのサイズのものは、子どもの喉に詰まると気道を塞ぎ、窒息の恐れがあるといわれています。

おいしいごちそうを食べたり、親戚の家に遊びに行ったりする機会が増える時期です。お餅や小さい玩具、ボタン、硬貨などの誤嚥や窒息での事故に十分注意して、過ごしてください。



【異物による窒息】
この円（直径 39mm）の中を通る物は乳幼児の口に入ります。

《「ポケットハンド」をしていませんか》

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてたくなるきもちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気をつけたいのが転んだときです。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒いときは手袋をして、転倒に注意しましょう。



《 2月 の乳幼児健診（和邇すこやか相談所の場合） 》

予約方法はインターネットまたは電話528-2748（平日9時～17時）です。

1月4日（木）～健診日の1週間前まで予約可です。

健診	日程	対象者	会場
10か月	2月 7日（水）午前	満10か月～1歳6か月	和邇すこやか相談所
1歳9か月	2月 22日（木）午前	R4年5月生～2歳4か月	和邇すこやか相談所
2歳6か月	2月 7日（水）午後	R3年8月生～3歳	和邇すこやか相談所
3歳6か月	2月 22日（木）午後	R2年8月生～4歳2か月	和邇すこやか相談所