



2月 ほけんだより



令和6年2月1日
大津市立逢坂保育園

2月3日は節分、4日は立春、暦の上では春ですが、まだまだ寒さは続きます。現在、園でも風邪が流行しています。今回はこの時期に気をつけたい症状や対策をご紹介します。

身体計測

2月 5日(月) ぱんだ

2月 12日(火) ひよこ・うさぎ

<嘔吐したら>

～30分は胃を休ませましょう～

- 嘔吐が落ち着いたらティースプーン1杯の水分を摂らせる。
- 5～10分毎にくり返し摂らせる。
- 嘔吐がなければ7～10杯に増やす。

～脱水予防のため水分と塩分を補う～

- 経口補水液
 - 薄めたジュース(柑橘系以外)
 - 味噌汁の上澄み、野菜スープ
- *炭酸飲料、糖分の多いものは避けましょう。

～その後、嘔吐がなければ食事再開～

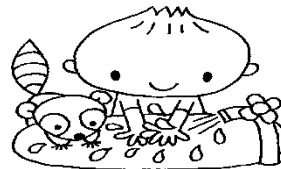
消化がよくエネルギーになりやすい食べ物がおすすめ→お粥、パン、うどん、りんごバナナ、ゼリー

～次の様な症状があれば早めの受診を～

- 嘔吐や下痢を繰り返す。
- 熱がある。
- 腹痛がある。
- ぐったりしている。
- 脱水症状がある。

<窒息・誤嚥に注意を！>

- 豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。気管に入ると水分で膨らみ窒息の危険があります。
- 食事中は姿勢よく、食べることに集中しましょう。口に物を入れて走ったり、泣いたり笑ったりすると誤って吸引、窒息、誤嚥することがあります。



<花粉症かな？>

～2～3月はスギ花粉が多く飛散します～

花粉症なのか風邪なのか迷うことがあります。

以下は花粉症の症状です。

- 熱は出ない。
- くしゃみが立て続けに出る。
- サラサラの透明な鼻水が出る。
- 鼻づまりがひどい。
- 目や目の周りの皮膚が痒く、充血している。
- 家族にアレルギー体質の人がいる。

対策は

- 帰宅したら玄関に入る前に衣類についた花粉を払い落とす。
- 洗濯物、布団は室内に干す。
- 空気清浄機を使用する。
- 大人はマスクを着用する。

<保健室より>

寒くなり子どもの手荒れが目につきます。

原因として考えられるのは、

- 寒さで手が冷たく皮膚が乾燥している。
- 手洗い時の石鹸の残りや、拭くのが上手にできず濡れたままになっている。

放っておくとしもやけやあかぎれに進みます。洗い残し、拭き残しがいないか確認し、気づいたら保湿や保温などの手当をしましょう。

入浴後や寝る前にハンドクリームを塗ることを習慣化すると治りも早く予防になります。

