ほけんだより　１月号

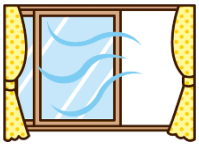
椙山女学園附属
椙山こども園
養護教諭　竹内あずさ

寒さが一段と身に染みるこの季節。頬を赤くしながら、子どもたちは元気に遊びまわっています。乾燥している季節なので、体調管理など気を配りながら元気に過ごしていきましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう

感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

手洗い・うがいをこまめにしましょう

咳エチケットを守りましょう

乾燥しないよう加湿器をつけましょう

早寝早起きをしましょう

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。

下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため迅速に処理し、必ず受診するようにしましょう。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着は避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。入浴の時も湯船につかるなどして、皮膚を清潔に保つようにしましょう。

１月身体測定：１月 13 日（水）