ほけんだより　２月号

令和６年１月31日
椙山女学園大学附属
椙山こども園

２月３日は節分ですね。いろんなクラスが鬼のお面を作ったり、「おにだぞー！」と元気な声が聞こえます。からだの中のウイルスや細菌が出て行って、丈夫で元気な身体になるように思いを込めて、豆まきをしたいですね。感染症が流行する季節です。しっかり手洗い、うがい、水分補給をして、病気に負けない身体づくりもしましょう。

咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、できる場合は、マスクを着用しましょう。

おうちでのケア

洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。
呼吸がらくになります。

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

背すじがしっかりのびていていますか？

寒いとつい背中をまるめてしまいますね。乳幼児期は、背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけるといいですね。
食事中や椅子に座っている姿勢が、気になる子がいます。ご家庭でも、姿勢について見直してみましょう。

白っぽい下痢に注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

症状
- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
- 37～38℃の発熱がある場合も（おう吐はない場合もある）

ケア
- こまめな水分補給
- 消化のよい食事
- 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます