



保健だより 1月号

令和6年 第二よこび保育園



新しい年度を迎え、身が引き締まる思いです。インフルエンザなどの感染症対策に向けて免疫力を高めるために、規則正しい生活や栄養バランスのよい食事を心がけていきましょう。園においても、こまめな換気や加湿などを行い感染症からお子さまを守ることができるよう努めていきます。

気をつけたい！感染性胃腸炎

12月は保育中も、嘔吐や下痢のお子さまがみられました。突然の嘔吐にも慌てず吐物を処理出来るように全職員で勉強しました。共通理解をもって適切な処理を行い感染防止を行っています。

睡眠リズムは小さいうちから

年末年始のお休みで生活リズムが乱れ体調が整わない時期です。少しずつ規則正しい生活にもどしていきましょう。同じ時間に食事、入浴、睡眠を行うことが大切で、その生活リズムの繰り返しが子どもの脳を育てるといわれます。

知っておきたい目のトラブル

先月は「目やにがでて目があきません」「目をかゆがっています」などと保育士からの声が多く聞かれました。目はとてもデリケートです。ちょっと触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに病院を受診しましょう。

★こんな時は要注意★

目をこする
まばたきが多い
涙でうるうるする
充血している
目やにが増える



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

今年もよろしくお願いたします

保育室をまわると元気な声であいさつをしてくれる子どもたちです。毎日顔をみていると自然と健康状態がわかってくるものです。大きいクラスの子どもは自分から不調を教えてくれることも多く一日を通して様子を見ています。お家の方も、お子さまのいつもと違う様子などありましたらいつでも教えてください。また、ご連絡先の変更は必ずお伝えください。

