



ほけんだより 1月号

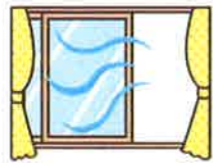
平成31年 舟見ヶ丘保育園 保健室

あけましておめでとうございます。今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

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度換気をしなさい



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



早寝早起きをしなさい

健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で空気の層を

びったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かいふんわり素材をオン
ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



目やに

朝起きたら目の端についている目やに。どうやって取っていますか？
「こうして、手でゴシゴシこすって…」**ダメーッ!**
手でこすると目に傷がついたり、細菌が入ってしまいます。
濡れタオルや、先を湿らせた綿棒などで、目尻から目頭にかけてやさしく取りましょう。
目やには、目の表面が新しい細胞に入れかわるためにつくられる「すっきり目やに」と、炎症反応でつくられる「べたべた目やに」があります。「べたべた目やに」が続く時は要注意！ ウイルスや細菌に感染している場合もあるので、一度受診を。

インフルエンザ予防にプラス！ アルコール消毒

インフルエンザ予防といえば、予防接種・手洗い・マスク・湿度管理・十分な休養・バランスよく栄養をとる・人混みを避ける…これは実践している人も多いはず。ここにもう一つ、アルコール消毒をプラスするともっとカンペキ。ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには有効ですが、効かない菌もあります。やっぱり基本になるのは石けんでの手洗い。「手洗い+アルコール消毒」をセットで行い、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

年末年始や休日診療について

年末年始の慌ただしさの中、体調を崩すことも多いです。以下を参考に、急な子どもの体調の変化に対応できるようにしておきましょう。帰省される方はお子さんの保険証や母子手帳を携帯しておきましょう。

- 【休日・夜間受診できる医療機関】
- ◎南加賀急病センター
【診察時間】月～土（19時～22時30分）
日・休日等（9時～12時、13時～22時）365日無休
【電話番号】0761-23-0099
- ◎休日当番医
新聞に記載されているほか、ホームページ上でも確認できます。
石川県災害・救急・周産期医療情報システム
【<http://www.ishikawa.iryu-navi.jp/qcport/kenmintop/>】



- 【病院に連れて行くか迷ったら・・・】
- ◎こどもの救急Webサイト
【<http://kodomo-qa.jp>】
日本小児科学会のホームページ「こどもの救急」です。お子さんの症状をホームページ上でチェックすることで、受診するかしないかの目安を示してくれます。
- ◎小児救急電話相談
家庭での対処や受診の必要があるかなど、電話で小児科医がアドバイスします。
【電話相談受付時間】午後6時～翌朝8時（365日、毎日実施しています）
【電話番号】#8000 または 076-238-0099

