



ほけんだより 1月号

令和2年度 舟見ヶ丘保育園 保健

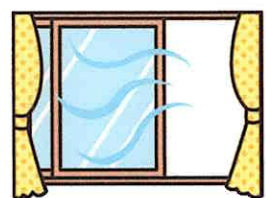
あけましておめでとうございます。今年はどのような1年になるのでしょうか。去年は当たり前が当たり前でなくなった1年でした。今年はぎゅうぎゅう・がやがやで子どもたちが遊びまわる姿が当たり前の日々になりますように。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていましょ。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

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

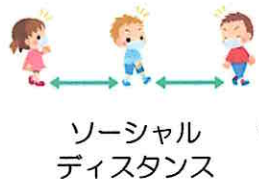


ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



常時窓を開けましょう。

(窓は少し開け、室温は18℃以上を目安)



ソーシャルディスタンス



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう
「密」を避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



マスクを着用しましょう
咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿をしましょう
(換気をしながら加湿を！)
湿度40%以上を目安にしましょう



早寝早起きをしましょう



毎日家族全員の検温・健康チェックをしましょう

せっかくのウイルス対策が...

発熱

咳

呼吸困難

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまつては大変です。加湿器は説明書にそつて正しくメンテナンスをしましょう。

- *タンクの水は毎日とりかえる
- *定期的にフィルターを掃除する



いしかわ予防戦隊うつつませんジャー



細菌やウイルスから子どもたちを守ってくれる5人組「うつつませんジャー」に子どもたちは興味津々です。うつつませんジャーそれぞれの得意技で子どもたちを感染症から守りましょう！



手洗いレッド

手洗いによって細菌やウイルスを撃退する。

ワクチンイエロー

ワクチンを打つことで、細菌やウイルスを寄せ付けない強靱な体を作る。



ドクターピンク

敵(細菌やウイルス)にやられた瀕死の仲間を救う。我慢せずに早めに助けを求めたほうが回復が早い。

マスクグリーン

大きなマスクで体に細菌やウイルスが入ってくるのを防ぐ。



うがいブルー

細菌、ウイルスがとりつきやすい喉をうがいでブロックする。1日に何度もすることでさらに効果が現れる。

じょうずに鼻をかみましょう
鼻水が出ている子が多くなる時期です。園では鼻が出たら自分で鼻をかもうとする姿が見られます。じょうずに鼻をかむポイントをお伝えします！

まず口から息を吸い込みます。ティッシュをあげ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色をみてみよう

透明
気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院に行きましょう。また透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

【休日・夜間受診できる医療機関】

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。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。

◎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.iryo-navi.jp/qaort/kenmintop/>】