



ほけんだより 1月号

令和3年度 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。今年はどうなるのでしょうか。感染症を気にせず、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。元気に過ごせるように、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、お祈り申し上げます。

いしかわ予防戦隊 うつしませんジャー



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。

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。

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。

11月の誕生会に細菌やウイルスから子どもたちを守ってくれる5人組「うつしませんジャー」が登場しました。年末年始は多くの人に会ったり、人混みに外出する機会も増えると思いますので、うつし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！

下痢をしたときは・・・

12月は「下痢」症状が多くみられました。下痢のときの登園基準は医師の許可があり、いつもの便に戻ってからです。半月以上続いた流行も少しずつ落ち着いてきました。皆さまのご理解とご協力に感謝いたします。

下痢の際は、まず便の状態を確認しましょう。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診するときに説明できるようにします。

クリスマスにお正月とイベントの多い時期です。つい食べ過ぎて胃腸の調子が弱まることもあります。体調がすぐれないときは無理をせず、ゆっくりと休んでくださいね。

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。



園の食事は必要カロリーや栄養素をもとに提供していますので、食事変更には医師の診断書が必要となります。いつも通りの食事が摂れるようになってからの登園をお願いします。



し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みられます。



①まず口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



②片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。



③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。



鼻水の色を見てみよう

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るため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

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.iryonavi.jp/qaqport/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