



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

# 2月 ほけんだより

R8.1.26 看護師 吉武智美



子どもは風の子！寒さに負けずに戸外あそびを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。感染症に罹らないよう、免疫力アップのためにも生活リズムを整え、元気に過ごしていきましょう。

## ● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ●

寒暖差が激しく、体温調整が難しいこの時期は体調崩しやすくなります。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。

### 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。

**朝・夜の様子を登園時に必ずお知らせ下さい。**

### 毎朝の健康チェックをお願いします。

(0・1・2歳児)

小さい子は、体の異変を自分で訴えることができません。朝、起きたらお子さんを抱っこして、体調や機嫌のチェックをお願いします。

- 熱はありませんか？      ○鼻水や咳は出ていませんか？      ○湿疹・発疹はないですか？
- 嘔吐・下痢はないですか？      ○顔色はよいですか？      ○ぐずってばかりいませんか？
- ミルクはよく飲みましたか？      ○いつもどおり食欲はありますか？

(3・4・5歳児)

朝、起きた時に「いつもと様子が違う」と感じたら、園にお知らせ下さい。園で元気に過ごせるようにご協力をお願いします。

- 熱はありませんか？      ○鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹・発疹はないですか？      ○うんちは出ましたか？      ○顔色はよいですか？
- 元気よく起きましたか？      ○機嫌はよいですか？      ○いつもどおり食欲はありますか？

### 〈1月の感染症状況〉(12/27~1/26)

- ひかり：RSウイルス      2名
- にじ：インフルエンザB型      1名
- そよかぜ：溶連菌感染症      1名
- アップル：インフルエンザB型      1名
- りんご病      1名
- チェリー：りんご病      1名