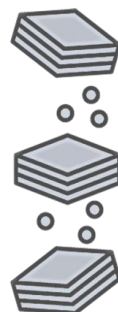




ほけんだより 3月

ひまわり保育園 看護師 野澤



今年度も残すところ1か月となりました。4月の頃と比べて、心も身体も大きく成長した子どもたち。新型コロナも5類になった年でもありましたが、手洗い、うがい、消毒などの感染予防行動は引き続き努めてきました。今後も感染症予防に努めていきましょう。また、暖かい日も多くなり、少しずつ春の訪れを感じるような気候が増えてきましたが、この時期は日中でも突然、真冬の寒さが戻ってくることもあるので、寒暖差に注意して過ごしましょう。

2月の感染症発症者数

感染性胃腸炎 6名

コロナウイルス 3名



耳の日



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日はみみの日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さんの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気をつけたいこと

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつけよう
- ・鼻水は、ゆっくり片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声、音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじゅくじゅしている

なってしまったら

- 花粉の飛び時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

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