

2020年

## ほけんだより 2月号



R2. 2. 3

生目台ピノキオこども園 看護師 合屋

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外」「福は内」と元気な豆まきの声が聞こえてきそうです。

そして2月8日はいよいよ発表会です。子ども園では毎日、子どもたちが一生懸命に劇やリズムダンスなど練習を頑張っています。うがい、手洗いなど体調管理に気をつけ、全員発表会に参加出来るよう願っています。

先月は当園でもインフルエンザや感染性胃腸炎でお休みの子どもさんが見られました。冬の多くの胃腸炎はノロウイルスやロタウイルスなどによる胃腸炎が多く強い感染力があり、下痢や腹痛など強い症状が見られます。

園内も室内の消毒や0歳児から石けんによる手洗いなど感染防止に努めています。「下痢は、普通便になるまで」「嘔吐や発熱は症状が治って一旦経過を見てからの登園」など徹底していただきありがとうございます。

今後もまだまだ厳しく寒さと乾燥したウィルスが好む気候が続きます。

インフルエンザなど、流行してくるかと思えます。ご家庭でも、職場や学校などの流行の状況などに注意しながら、しっかり予防していきましょう。

※また、コロナウィルス肺炎の感染拡大にも注意していきましょう!!

### 効果的なうがいの仕方

のどからの菌の侵入を防ぎます。ブクブクうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。



#### ① ブクブクうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐きだす。

#### ② がらがらうがい

うがい液を口に含み、喉の奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出

### 病後児室より

1. 保育中に発熱、嘔吐など体調不良があり保護者のかたのお迎えを待つ間
2. 病気でお休み明けで集団保育はまだきついかと思われた時、又他の子どもさんへの感染などが考えられるときなど
3. 保育中に発熱、嘔吐などあってお迎えにみえた時は、その日のうちに必ず医療機関を受診されますようお願いいたします

### きりん組の皆さんへ

あと2ヶ月したら、いよいよ小学校1年生ですね。それまでに次のようなことを“がんばる”といいですね。お家の方も一緒に見てあげましょう。

#### 1. 早寝・早起きの習慣

幼児期からの夜型生活が問題になっています。とくに入学時は心も体も疲れます。早寝・早起きの習慣をつけましょう。この時期の子どもたちには9時間の睡眠が必要です。

#### 2. 食生活の習慣

- ・朝食は午前中の活動源です。しっかり食べましょう。
- ・食事のマナーについては、ご家庭で偏食・だらだら食べ・お箸の持ち方

#### 3. 排便の習慣

朝、自宅で排便できる習慣を身につけましょう。そのために朝の準備の時間に余裕をもたせるようにしましょう。(学校は和式トイレがほとんどです)

#### 4. 病気などの治療について

収穫時健診などで要治療などある場合、又、むし歯など入学までに治療しておきましょう。