



# 1月のほけんだよ!



令和4年1月発行  
みのり第2保育園

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。今年も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きましょう。皆様が心身ともに健康で過ごせますように。

## 手洗い

手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

 ① 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 ② 石鹸をしっかりと泡立てます。	 ③ 手の平を合わせて洗います。	 ④ 手の甲を洗います。
 ⑤ 指と指の間を洗います。	 ⑥ 指先、爪の中を洗います。	 ⑦ 手首を洗います。	 ⑧ 石鹸を流し、清潔なタオルで拭きます。

## 冬の風邪について

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、喉などが主症状の「鼻と喉のかぜ」と、嘔吐や下痢が主症状の「お腹にくるかぜ」(感染症胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、級な発熱や悪寒、筋肉痛、関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに病院へ行きましょう。

## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず下着をつけて体を冷やさないことが大切です。次に厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

## ～嘔吐下痢症～

嘔吐下痢症は突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけをおこすなど重症化することがあります。激しくぐずる、1日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐに医師にかかりましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。



自宅では、部屋を保湿・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

