

おひさま

ながかみ保健だより
2023年12月号 文責 山下美香子

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。あっという間に冬到来です。
ながかみの冬の風物詩“マラソン”が今月から始まります。
体調を整え、元気よく機嫌よく過ごしていきましょう。



厚着になっていませんか？

日中の気温の変化にあわせ、今一度、着脱する服装を見直してみませんか？
冷えを感じるこの季節、厚着(長袖の肌着、ヒートテック素材の服、洋服の重ね着など)のお子さんが増えてきました。

着替え中、洋服の袖がお子さんの肘にひっかかって脱ぎにくかったり、洋服が首周りにひっかかってしまい、お子さんから「できない」「やって」と一苦労している様子が見られます。

冷え込みが緩む日中は、朝からジャンパーを脱ぎ、肌着と洋服の上着2枚で過ごしています。今一度、脱ぎ着しやすい肌着や洋服を用意しましょう。

また、お子さんの身長や体格にあう洋服をご用意ください。

下着

・綿100%の袖なしや半そで(身体の体温を守ってくれます)
※ヒートテックは汗をかきやすく体が冷えやすい素材です。



帽子

・帽子用のゴムをつけて、遠州の空っ風に飛ばされない帽子をかぶろう。(毛糸の帽子にもゴムをつけると安全です。)

洋服

・モコモコした上着、スカート付きのズボン、すぐ手が出せず転びやすいので、ご家庭やお出かけの時に着ましょう。



嘔吐・下痢症状が流行る前に…



寒さが増す12月～1月、嘔吐や下痢の「おなかの風邪＝胃腸炎」がみられます。身近な人や家族こうつしてしまう「ウイルス(ノロ、ロタ)」も流行も予測されています。

「感染性胃腸炎」ってどんな病気？

症状 ・突然の嘔吐、吐き気、腹痛、お腹の不快感
・下痢 ・発熱



治療 ・まずは安静に。
・嘔吐がおさまったら、時間を空けてスプーン1杯から水分補給をしていきましょう。
・下痢の時の脱水症状が見られたら、受診をしましょう。

予防 ・石けんと流水での手洗い、うがい
・嘔吐物や下痢の処理する時は、使い捨てマスクや手袋をして処理しましょう。

登園は？ ★嘔吐や下痢がおさまって、24時間以上経過している。
★固まった便になっていること。
★食欲が戻り、同じ量や形状の普段の食事がとれる。
★熱がなく、元気・機嫌・顔色が良いこと。

《お願い》



★園児が嘔吐した際、園内での流行を防ぐよう気を配っています。
発熱がなくても、通常より食欲がない、気持ち悪さや腹痛を訴えるなど、初期の胃腸炎症状が見られた時には、お迎えをお願いすることがあります。
ご理解・ご協力をお願いいたします。