



ほけんだより

～すくすくげんき～

溶連菌感染症の薬の預かりについて

主治医から出された薬は本来保護者が与えるべきものであり、保育園では原則として薬の使用ができません。

囑託医のいしがき医院の石垣先生に確認したところ、1日3回の薬は昼の分を就寝の2時間前に飲むことが可能だそうです。

※例：1回目：朝内服⇒2回目帰宅後就前2時間前⇒3回目：就寝前（7時）（帰宅後19時）（21時）

集団生活であること、誤った投薬をなくすためにも自宅での投薬をお願いします。ゆっくりと休養し、十分な水分と栄養をとることで回復を早めてくれます。ご協力よろしくお願い致します。



嘔吐下痢・胃腸炎（昨年末の流行）について

昨年12月中旬より嘔吐・下痢の症状が各クラスに多くでました。園内の消毒を毎日おこないましたが、あっという間に広がりを見せました。感染症と診断されたとき、または感染症流行時に体調が悪い時は、そのお子さんも自身も体調が悪化しやすく、余計なおりにくいこともあります。実際、胃腸炎をきっかけにいれんを発症したお子さんが数名みられました。集団生活のため下記の登園の目安を守っていただけるよう、ご協力をお願い致します。

★下痢・嘔吐後の登園の目安

- ① 感染の恐れがないと診断された
- ② 24時間以内に嘔吐や水っぽい便の排泄がない。
→必ず普通便の排泄の確認ができてからの登園をお願いします。
- ③ 熱がなく、機嫌・顔色がいい。
- ④ 食事や水分をとっても嘔吐や下痢がおこらない。
- ⑤ 普段と同じ食事が食べられる。

1月の健康状況

- | | |
|-------------------|---------------|
| ★胃腸炎.....18名 | ★突発性発疹.....2名 |
| ★インフルエンザA.....30名 | ★とびひ.....1名 |
| ★溶連菌感染症.....10名 | ★りんご病.....1名 |

近隣の保育所、小学校なども感染症が流行しています。手洗い・うがいをしっかりおこない、休養・栄養・睡眠を十分にとり、感染予防に努めましょう。

花粉症について

関東地方は、例年2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬頃に飛散が少なくなります。スギ花粉は飛散開始と確認される前からわずかながらもうすでに飛び始めています。早いうちから花粉症対策をするのがおすすめです。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



子どもの笑顔は正しい生活リズムから...

早起きをする

顔を洗えば身体を動かす“交感神経”にスイッチが入るよ。



朝ご飯を食べる

夜ぐっすり寝ている間に体をお休みモードにする“副交感神経”の働きでウンチが腸の中を肛門近くまでやってきます！朝ご飯で胃や腸が刺激されて、朝ウンチが出るのです。



子どもの笑顔は

正しい生活リズムから

大人の時間に子どもをつきあわせずに。見直そう、親子の生活習慣。

早く寝て、ぐっすり寝る

寝る時間を子どもにまかせずに！「寝かしつける」ことが大切です。



昼間はたっぶり動く・遊ぶ



A) 私たちの体には生体時計があり、地球の約24時間より若干長い周期をもっています。もともと遅寝遅起きが楽となりがちですが、この時計、朝の光で調節するので早起きはとても重要なのです。夜遅く帰っても子どもと遊びたい、深夜の娯楽番組をいっしょに見たい、いっしょにお風呂に入りたい...気持ちはわかります。でも**大人の時間に子どもを合わせるのではなく、子どもの生体時計を大切に。** いっしょに朝ごはん、いっしょにお散歩、お手伝い...朝に家族で触れ合えば張りりと元気が生まれます。子どもも大人もできるところから少しずつ夜ふかしを止め、朝を活かすようにして見直しをしてみましょう。

Q) 遅く寝た次の日にゆっくり寝かせておいてはいけないの？