



ほけんだより・1月

平成30年1月4日
四つ木なかよし保育園
看護師

新年明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。それぞれの家庭ごとに家族団らん充実した時間を過ごせたことと思います。なかには不規則な生活をしてしまった…という方もいるかもしれませんね。保育園もスタートし、気持ちも一転、冬を元気に過ごすため健康管理に留意していきましょう。

2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「なぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃
の高熱



セイセイとい
う呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくりに飲ませる



背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



◇うんちの観察で健康チェック◇

type 1		便秘傾向 コロコロ便 硬くてコロコロのウサギの糞のような便	遅 ↑↑↑ 消化器官の通過時間 ↓↓↓ 早
type 2		硬い便 ソーセージ状であるが硬い便	
type 3		やや硬い便 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
type 4		正常な便 普通便 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
type 5		やや柔らかい便 はっきりとしたしわのある柔らかい半分圓形の便	
type 6		下痢傾向 泥状便 境界がほぐれて、ふにゃふにゃで不定形の便	
type 7		水様便 水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便	

普段から、お子さんや自分のうんちを確認していますか。うんちの状態を確認することによって、健康状態を知る目安にもなります。

例えば、コロコロした状態の便が出ている場合には、運動不足や野菜不足、肉の食べすぎが考えられます。

野菜や果物などの食物繊維を多く含む食べ物をとり、たくさん外遊びをするようにしましょう。

●0歳児健診(もも組)

31日(水)10時30分～なるべく欠席されませんようよろしくお願いします。

●12月の欠席状況

発熱・嘔吐・下痢・突発疹・気管支炎・

