



ほけんだより



2019年
2月1日発行
両国なかよし・保育園

寒さが厳しくなってきました。低温・低湿度の冬は、かぜ・ウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せ付けない丈夫な体を作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

2月の保健行事

0歳児健診
2月 7日 10時～
もも組さん登園のご協力よろしく
お願いします。

かぜは油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いですが、油断すると悪化して、中耳炎・気管支炎・肺炎などのさまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。

～かぜの予防に～

うがい・手洗い バランスの良い食事 ***規則正しい生活リズム*** 適切な湿度、温度、換気

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症をおこしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ切れた部分から細菌感染を起こしてじくじくしてしまう事があるので、その場合は皮膚科を受診しましょう。

1月の感染症

- * インフルエンザ A 18名
- * RSウイルス 1名
- * 溶連菌 2名
- * 胃腸炎 1名

貧血のおはなし

乳児期は、生後 7.8 か月から貯蔵血が減少し始め、生後 9 か月以降には鉄欠乏が生じる可能性があります。貧血の症状として、めまい・動悸・顔色不良・活気がないなどがあげられます。しかし、乳幼児の貧血はゆっくりと進行し症状が明確でないことも多く気づきにくいことがあるため、日ごろから鉄分を多く含むレバーや牛肉や鶏肉、赤身の魚などを意識して摂取していくことが大切です。また、ビタミンCは鉄分の吸収を助ける役割があるため、肉や魚類と一緒に野菜や果物を摂取するのが良いでしょう。

おねしょは心配しすぎないで

子どもは膀胱が小さいうえに、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。7歳くらいまでのおねしょはあまり心配しなくて大丈夫です。毎晩続くと洗濯物等で大変かと思いますが、大人が心配したり、しかったりすることで子どもにストレスを与えないよう気をつけましょう