

ほけんだより 11月

はなもも保育園
看護師

今年も残り1か月となりました。ますます空気が乾燥し、冬に流行するインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期になります。手洗い・うがい・手指消毒をしっかりと行い、みんなで予防を心がけましょう。

せきで眠れないときは……

大人でもツラ～イ咳。鼻水が喉の奥へ流れたり、外の冷たい空気や室内の乾いた空気が刺激になって起こることもあります。咳の緩和方法についてみましょう。

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。

3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。

日中は

せきエチケットを守る



マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのが効果があります。

手 あらいうがい

11月は未満児クラスとはなももカフェさんで、手あらいうがいの指導を行いました。

保育の様子をのぞいてみると、上手なお友達も、苦手なお友達も、看護師さんを見かけると急に上手になっちゃうお友達もいます(笑)

家族みんなで、手あらいうがいをしっかり行えるよう、声を掛け合えるといいですね♪

指導時に使っている教材です♪→



キッズケアだより

11月の利用者数 26名(11/29現在)

体調不良児 13名

10月の手足口病の流行がようやく落ち着きました。秋らしい涼しい風が吹き、朝晩の冷え込みもあり、咳が目立つお子さんが増えています。

市内ではマイコプラズマ感染症の報告が増えていますので、お出かけの際には十分ご注意ください。



受付時間 平日 8:00～18:00

利用時間 平日 8:00～18:00

(うち最長8時間)

※当日利用の受け入れは、9:00以降となります。

