



ほけんだより 1月



はなもも保育園
看護師

新年が始まり、早くも1カ月がたち、ますます寒さが際立つ2月となります。
寒空の下、朝から元気いっぱいの子どもたちの姿に、職員もパワーをもらいながら過ごしています。
子どもたち、親御さんも、先生たちも、みんなが1年健康に過ごせますように。

しから
ないで!

おねしょ

トイレトレーニングが終わってもおねしょが続くことはよくあります。寒い時期は汗もかかなくなる分、おもらしの頻度が増えることも。特におねしょは体の育ちと深くかかわるため、長い目で見守ってください。

赤ちゃんは……



寝ているときも起きているときも、同じようにおしっこが作られます。

成長すると……



抗利尿ホルモンが出るように

おしっこがつかられないようにする「抗利尿ホルモン」が出て、睡眠中につくられるおしっこが少なくなります。抗利尿ホルモンの量や増え方には個人差があります。

おねしょが
続いても……

●夜起こさない

夜中に起こしてトイレに行かせると睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果です。

●生活リズムを守る

睡眠時間を守ることで、抗利尿ホルモンの分泌が整い、十分に分泌されるようになります。

●夕食は早めに

食後は内臓の活動が活発になり、眠りが浅くなります。夕食は寝る2時間前までにすませ、寝る前にしっかりおしっこをさせましょう。

受診すべき? 迷ったときは

こども医療電話相談
(365日受付) # 8000



全国同一の短縮番号 # 8000 に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ 「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。



2月のほけん活動

2/7(金) 鼻のかみ方教室

たんぼぼ・すみれさんを対象に、鼻のかみ方について学びます。



キッズケアだより

1月の利用者数 11名

年明け以降は病欠者が少ない一方、高熱やインフルエンザのお子さんが見られた1カ月でした。



じょうずに
Cut
できたね。

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