



ほけんだより

2月号



令和元年1月31日
さつき認定こども園
看護師 平田

寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも低温、低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せ付けないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ●

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



かぜの予防

- ※身体を休ませること
家の中でのんびり過ごすことやごろごろしているなどでも十分身体が休まります。
- ※保温に気を付けること
厚着をさせたり、布団にもぐり込ませる必要はありません。室温の調整などで過ごしやすい環境を作ることも大切です。
- ※食事
食欲はなくてあたりまえです。無理しておかゆを食べさせたりせず子どもの好きなもので消化の良いものを与えます。水分も十分にとるように心がけましょう。
- ※入浴
熱がなければ疲れさせないように気をつけながらお風呂でさっぱりさせる、入浴後には湯冷めをさせないよう気をつけましょう。

