



2024年1月11日 豊能町立ひかり幼稚園

新しい年が始まりました。たくさんの行事で生活リズムが乱れ、体の抵抗力が下がっているかもしれません。インフルエンザ等の感染症に気をつけ、感染性胃腸炎の流行る時期にもなりますので、規則正しい生活を取り戻し、健康管理に気をつけましょう。また病気予防に手洗いを心がけましょう。

1月のほけん行事

1月18日(木) 身体2計測 年長・年中・年少



お子さまが感染性胃腸炎になったら

感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

- 汚物の処理法**
- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
 - 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
 - 汚れた場所もしっかり消毒します



カゼ・インフルエンザ予防の味方
せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクをつけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわせる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるため受診しましょう。

**** 冬も水分補給が大切です。水筒にはたっぷりお茶を入れてください !!**

なぜ水分が大切？

のどや鼻の粘膜が乾燥すると、ウイルスを追い出す線毛が働けないんです。体の中に入ってきたウイルスを追い出す鼻水や痰のほとんどは水分です。発熱、下痢嘔吐の時は、体から水分がたくさん出てしまいます。

**** 冬の事故防止のために、ポケットから手を出して、背筋を伸ばしましょう！** ポケットに手を入れている状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。また、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがつながることもあります。ポケットから手を出しましょう。