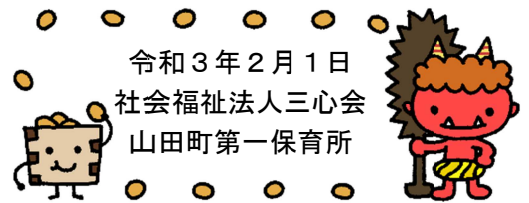




2月 ほけんだより

令和3年2月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所



「鬼は外！福は内！」2月2日は節分です。子どもたちの中にいる悪いウイルスや細菌が外に出ていきますように…。そして成長と共に子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

先月はひよこ組で発熱や鼻水、咳での欠席が多くありました。

小さいお子さんほど、症状が重症化しやすく、長引く傾向があります。体調が悪そうな時は無理をさせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日頃から規則正しい生活を送る事も大切です。



節分と言えば豆まきですね。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、思わぬトラブルを招く事があります。

小さい子どもは、噛み砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、肺炎を起こす事もあります。また気道が狭いので窒息した例もあります。

消費者庁は

☆ 3歳頃まで豆やナッツ類を食べさせない。

☆ 3歳以上の幼児は食べる事に集中させ、よく噛み砕くようにする。

と呼びかけています。

豆まきをした後は、子どもが拾って食べてしまわないように後片付けもしっかり行いましょう。



コンコンッ！ 咳をしていませんか？

咳には乾燥やウイルス等、色々な原因がありますが、ウイルス性の場合には飛沫感染によって感染が広がってしまう事があります。早めに受診し、治すようにしましょう。

家庭でのケア



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。



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。

薬を食品に混ぜる時に 気を付ける事

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルト等の酸味がある物は薬によっては混ぜる事ができません。苦味が強く出る事もあります。

食品に混ぜる場合、残してしまう事もあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆ等、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

