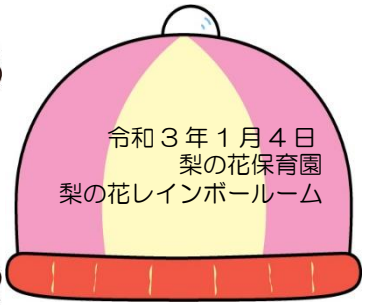




1月のほけんだより



明けましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされましたか？ 今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。少しでもお役に立てるような保健だよりをお届けできればと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起らないようにしましょう。



低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。



痛みが和らぐまで流水で冷や
す。最低20分くらいは冷や
し続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水でぬら
したシーツなどで全身を覆い、
シャワーをかける。その後病院へ。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色をみてみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いため早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしており、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。