

ほけんだより 12月号

野上あゆみ保育園
2024 年 1 2 月 3 日

保育園の幼児クラスで出ているマイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症は爆発的に広がることはありませんが、途切れることなく続いています。

今年は、溶連菌感染症に続いて別の病気を発症している人がいます。症状が回復しない時は他の感染症も疑い、再受診しましょう。

年末の楽しい行事や外出の為に睡眠、食事にはいつも以上に注意し、怪我や病気をしないで元気に過ごしましょう。



宝塚市保健だより～抜粋

風邪の後の登園の目安

全身状態が良好であることが登園の目安です。

具体的には…

- 発熱、激しい咳嘔吐下痢などの症状が治まっている
- いつも通りの食事が食べられる
- 集団生活に適應できる

発熱した翌朝に熱が下がっても、日中に発熱することがよくあります
38℃以上の発熱があった時は 24 時間家庭で様子を見るのが望ましいです



体調が心配な時は病児保育の利用をご検討下さい

上手に鼻をかめますか？

一般的には 2～3 歳になると上手に鼻をかめる
ようになると言われています



【練習方法】

- 片方の鼻の穴にティッシュを入れて鼻息で吹き飛ばす
ティッシュを入れていない方の鼻は指で押さえましょう
- 顔の前にティッシュを広げ、鼻息で揺らすという方法もあります。ポイントは片方の鼻を押さえ、片方ずつ鼻息を出す事です
まずは保護者の方が見本を見せてあげましょう

この練習は鼻水が出ていない元気な時に遊びながらやってみましょう。

日本外来小児科学会 HP 参照

鼻をかめなくてもできること

小さいうちは鼻の中の空間が狭く、少しの鼻水でも詰まりやすくなります。
鼻水を出しやすくするためには、加湿と保温が大切です。

- 加湿器などで部屋の湿度を高める
- 入浴中や入浴直後
- 鼻をホットタオルで温める
- 温かい物を食べたり飲んだりする

等のポイントを押さえ鼻水を拭き取りましょう。



鼻水ティッシュで拭く時に強くこすりすぎると鼻の下がただれてしまいます。
優しく拭き取るようにし、ただれてきた場合は受診して外用薬を塗る方が良いでしょう。

熱が無くても鼻水がひどい場合は、医療機関を受診しましょう。