

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年はどうなるのでしょうか。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ましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年も宜しくお願いいたします。

鼻水のおはなし



鼻の働はたらき

- ①においをかぐ②呼吸をするための通り道
 - ③吸い込んだ空気を暖め、湿気を保ち空気中のゴミの侵入を防ぐ「フィルター役目」
- ～鼻で息をすることはとても大事です！！鼻水は加湿のために必要です！！～

鼻をかまないでくと・・・

- ・鼻づまりになる。呼吸をすると空気が鼻のフィルターを通らないため、汚い空気が口に入り風邪をひきやすくなる。
- ・鼻水を餌に菌がつく。鼻水に色がついてくる。
- ・その菌が副鼻腔へ→副鼻腔炎
- ・その菌が中耳へ→中耳炎

正しい鼻のかみ方の4つのポイント（鼻血が出たり耳が痛くなることを予防）

- ➡片方ずつ鼻をかむ ➡口から息を吸ってから鼻をかむ
- ➡ゆっくり少しずつかむ ➡強くかみすぎない



鼻をかむ練習

～赤ちゃんの頃は、吸引器などで吸いますが、2、3歳になるとそろそろ自分で鼻をかむことを教えてあげたい時期です。

Step1.まずはお口で「ふうー」

お誕生日の時の、ケーキにあるロウソクの火を消すイメージで行います。
ティッシュを幅2cmほどに割いて、大人が口でフーフーふいて帯を揺らせてみせます。
次に「フーフーできる？」とお子さんの口の前にもっていきます。

Step2.鼻で吹いてみましょう

慣れてきたら「じゃあ鼻でもできるかな？」と鼻で吹く練習をしましょう。
お子さんのお鼻の前にティッシュをもっていき、フーフーしてもらいましょう。

お風呂上りがチャンス！！

蒸気で温まり、鼻水が出やすくなっているのが練習に最適です。
蒸したタオルを、鼻のつけ根に置いて温めても効果的です（熱くない程度）

1月の保健行事

身体測定 1/11（木） 1/12（金）
健康診断（もも）1/18（木）

感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）
～「お腹の風邪」と診断されることが多いです～

嘔吐・下痢の症状について・・・
園では12月の4週目に流行しました。



<症状>

嘔吐や下痢。発熱を伴うこともあります

<治療>

特効薬はありません。脱水症にならないように、水分をこまめに、少しずつとりましょう。

<水分補給のポイント>

- ・嘔吐後すぐにはとらない。嘔吐後は、お口をすすぐ程度にしましょう。
- ・嘔吐後、1時間は胃腸の動きが落ち着くまで、お腹を休ませましょう。
- ・1時間ぐらいたって吐き気が治ったら、水分を大さじ1杯程度飲みます。
20～30分、吐き気が再び現れないかどうか、様子をみます。
大丈夫なら、同じように、少しずつ飲む量を増やしていきます。
ゴクゴク飲むのは避けましょう



- ・経口補水液（OS-1 など）

自宅でも作れます→水1L：砂糖40g（大さじ4+1/2：食塩3g（小さじ1/3）

<水分がとれるようになったら>

- ・水分がしっかりとれるようになったら、食べ物を少しずつ与えましょう
- ・柔らかいおかゆ、りんごのすりおろし→初めはドロドロの形のない物がよいです。
- ・次は柔らかく煮込んだうどんやスープ、ゼリー、お豆腐なども良いでしょう。
- ・少しずつ固いものにしていき、徐々に消化の良い普通の食べ物に近づけていきましょう。

<家族間の感染予防>

マスクを着け、手洗いとうがいを、しっかり行いましょう。

<登園の目安についての確認> ★登園の際には「保護者の登園届」が必要です★

登園の目安

- ①嘔吐や下痢が治まっている＝普段の性状の便に戻っている
- ②発熱があった場合、平熱に戻り、24時間が経過している
- ③普段の食事がとれて食欲が戻っている
- ④普段の元気さが戻り、遊びを含めて、保育園での生活に支障がない

①～④のご様子を少なくとも24～48時間は保てた上で、登園されると安心ですね。

症状が治まっても、1週間は感染源となるウイルスは排泄されます。

加えて「集団生活」という環境なので、インフルエンザなどと同様に蔓延しやすい状況です。

嘔吐や下痢を繰り返すことで、相当の体力を消耗している状態なので、他の感染症をもらってしまうこともあります。「お子さんの普段の食欲・元気度」などと比較してみると判断しやすいです。

※保育園の感染症の情報は、引き続き掲示していきますので、受診時に医師にお伝え下さい※