



保健だより



平成31年 1月

さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園

あけましておめでとうございます。今年の目標は立てましたか？
目標を立てる年の始めだからこそ「家族みんなで外から帰ったら手洗い・うがいを必ずする」などの健康についての目標の一つ立ててみてはいかがでしょうか。
今年一年、家族全員が健康で元気にすごせるといいですね。

♫ ♪ 冬のお風呂の温度 ♪ ♫

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温まりたくなりますが、それは大人だけです。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37度から、熱くても40度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちの体にとっては適温です。また、湯船に入っている時間は長くても10分~15分くらいにしましょう。

37~40℃

☆鼻のかみ方

冬になり、鼻水が出ているお子様が増えています。鼻水は、鼻に異物（花粉・ほこり・細菌・ウイルス等）が入ると、体外に流し出そうとして出る分泌物です。たまったままにしておくと中耳炎を引き起こすこともあるため、鼻水をすすらず、きちんとかむことが大切です。正しい鼻のかみ方を覚えると病気の予防にもつながります。2歳を過ぎた頃より練習ができるようになっていわれているので、それまでは、大人の介助で嫌がらずに拭けることを目標に。練習できる年齢になったら楽しみながら練習を行い、自分で鼻をかめるようにしていきましょう。

◎鼻のかみ方の練習

- ①ティッシュを細長く切り、鼻の前に垂らす
- ②ティッシュを垂らしている鼻ではないほうの鼻を押さえる
- ③ティッシュを揺らすように鼻から息を出す
- ④反対も同じように片方の鼻を押さえ、もう片方の鼻から息を出す

◎注意点

- 1、力任せにかまないようにしましょう。力任せにかむと鼻血が出たり、耳が痛くなったり、トラブルの原因にもなります。
- 2、両方の鼻を一度にかまないようにします。両方一度にかむと、細菌やウイルスが鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎などにつながる危険性があります。
- 3、中途半端に鼻をかむと、残った鼻水の中で細菌が増え、気管支炎や肺炎につながる危険性もあります。鼻を上手にかめず、鼻水が溜まって苦しそうな場合は、病院を受診し鼻水を吸引してもらいましょう
- 4、鼻をかむ時にしっかり口を閉じているか確認しましょう。
- 5、鼻をかんだ手にはウイルスがたくさんついています。鼻をかんだ後は手を洗うようにしましょう。



子どもとテレビ

乳幼児期は、外界の情報を視覚、聴力、触覚、嗅覚、味覚という五感の刺激をバランスよく自分自身に取り込みながら成長していきます。テレビ・DVDなどからは、視覚と聴覚だけの刺激が一方向的に与えられるので、長時間見せっぱなしにすることは乳幼児期にはできるだけ避けたいものです。学童期になったら親子で一緒に見て、内容について語り合うなど、上手につきあいたいですね。

*予防接種について

肺炎球菌やHib等の追加接種、水痘の2回目、日本脳炎の2回目・追加接種、就学時前の麻疹・風疹ワクチンの接種は、つい忘れてしまい、気付いたときには接種期間を過ぎている。ということがよくあるそうです。追加接種や2回目の接種はきちんと受けることで、その疾患の免疫が獲得されます。時期が遅れてしまうと、免疫がうまく獲得できない場合もありますので、もし、お忘れの予防接種がありましたら、早めに受けることをお勧めします。予防接種を受けられましたら、担任までお知らせください。予防接種の時期等でわからないことがありましたら、気軽に看護師までお声掛けください。

