



# ほけんだより 2月



あおやぎ保育園 2023年2月

寒さや乾燥が気になる季節です。風邪や胃腸炎などにかかるお子さんもみられます。感染拡大を防ぐためにも体調が悪そうな場合は早めに対応させていただきます。保護者のみなさまのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 吐いた時は…

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。次に口の周囲をきれいにし嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え子どもが水分を欲しがらうなら経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。



## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は周囲への感染を防ぐため迅速に処理しましょう。

花粉症の時期がやってきました。2月～3月頃はスギ花粉が多く飛散します。この季節は、かぜをひいている子どもも多く見られます。鼻水が頻繁に出ている時には花粉症なのか、風邪なのかの判断がつきにくいということもあるかもしれません。気になるときは小児科や耳鼻咽喉科などに相談しましょう。



## 原因を取り除くことが大事 アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



### どんな症状？



目ははれぼったくなり、涙目になります。

鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

### 家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

### 花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。