



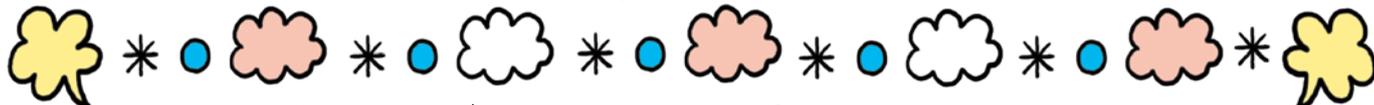
ほけんだより

H30年2月号



社会福祉法人
尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園
看護師

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が楽しみです。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



咳のかぜ、ひいていませんか？

横浜市でも、インフルエンザ流行注意報が発令されています。インフルエンザをはじめ、多くのウイルスは飛沫感染によって広がっていきます。日頃から手洗い・うがいを意識して実行し、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

咳のケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

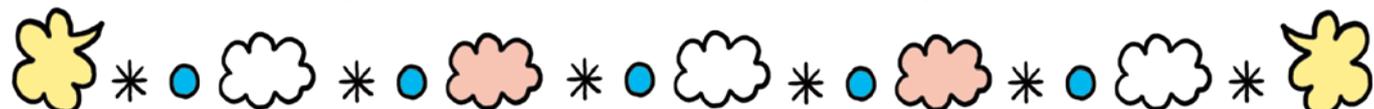


咳がひどい時は、背中の下にクッションなどを入れて上半身を高くすると呼吸がラクになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

咳が出ている時には、マスクを装着できる年齢の子には、マスク装着をおねがいすることがあります。また、大人は自分が感染していると自覚のないこと(不顕性感染)も多いため、保育士も勤務中にはマスクを装着します。咳エチケットへのご理解とご協力をお願いします。



肌の保湿ケア

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、大人より皮膚が薄く、肌のバリア機能が未発達なため荒れやすいです。肌の乾燥により、食後口のまわりに塩分がしみて赤くなっている子が多くみられます。お風呂あがりや朝登園前に保湿剤を塗ってあげましょう。毎日のケアは続けることで効果を発揮します。



1月の感染症

インフルエンザA型

インフルエンザB型

咽頭結膜熱

溶連菌感染症

