

ほけんだより

1月

尚徳福祉会 とちょう保育園

みなさま、どんな年末年始をお迎えになられましたでしょうか。

新型コロナウイルス感染者数が落ち着いてきたところに、オミクロン株の市中感染の報道が増えてきました。年末の日本学校保健会の研修による国立国際医療センターの報告では『変異を繰り返しているため、弱毒化の傾向がある。重症化率、死亡率はデルタ株より少ない可能性がある。感染力はまだデータが揃っていない。基本的な感染予防策としては、ワクチン接種に加えて、従来と同様に3密の回避、特に会話時のマスクの着用、手洗いなどの徹底が推奨される。』とのことでした。対応が長期化することが予測されていますので、適切な感染対策を続けていきたいと思っています。

咳で眠れない時は…

咳が続くと体力を奪います。ご看病するお家の方も大変です…受診して診断を受け、呼吸が楽になるようなケアをしましょう。

咳き込んだら、縦に抱っこして背中をさすったり、軽くトントンしてみます。飲めそうなら水分を少量ずつあげてください。痰が切れやすくなります。

横になると咳が出て息苦しくなる時は、背中の下にクッションなどを当てて、少し上半身を起こすと、咳がやわらぎます。



加湿が大切!!

のどや鼻の粘膜への刺激を抑えます



教えて、園医さん!

健診時のご質問の答えで、共有できるものをご紹介します。

Q.寝る時は、どんな格好と掛物が良いですか?

子どもは暑がりなので、薄手のパジャマを素肌に着せます。下着は着ません。(園の昼寝でも同様にしています)

バスタオル、タオルケット、薄手の毛布、綿布団の4種類で調節してみましょう。布団をけったり、ゴロゴロ転がるのは暑いからです。寝ている時に、背中に手を入れて汗をかいていないか確かめてください。発汗による肌荒れの原因になることもあります。背中やお腹などの体の部分が

冷えていなければ、手足が多少冷えていても問題ありません。

スキンケアと効果のある軟膏・保湿剤のぬり方

～乾燥する冬の気候から、お子さんの肌を守りましょう～

- ・朝夕2回保湿が基本(鼻水が出る時は、顔と特に鼻まわりにしっかりと)
- ・直に肌につく下着は、汗の吸い取りの良いものを
- ・爪はこまめに切る(角や引っ掛かりがないようにやすりをかける)
- ・よだれは消化液なので、できるだけ濡れたもので拭き、皮膚に残さない

～効果のある軟膏と保湿剤のぬり方～

- ・洗ったすぐ後(うるおいが残ってるうちに)、やさしく広げて塗る
- ・軟膏は基本的に、大人の両手の平の面積を塗るのに、大人の人差し指の関節一節分が必要です。少ないと十分な効果が出ません
- ・除去食の指示やアレルギーもないのに食べて口まわりが赤くなる時には、食前に皮膚をきれいに拭いてから、ワセリンを塗って保護する方法がおすすめです
- ・園医によると、皮膚が裂けたり切れたりしたらステロイドを3日間使用し、症状が治まれば保湿剤に切り替えるのが基本的な使い方とのことです(主治医の指示があれば、それに従って切り替えてください)

全園児健診があります。全クラス行いますので、ご都合でのお休みを控えていただくようお願いいたします。事前に発達チェック表を配布いたします。ご記入の上、提出をお願いします。

今月の保健行事

- 身体測定
- 全園児健診