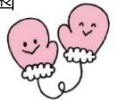




ほけんだより

令和3年1月29日発行
軽野保育園



厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子ども達ですが、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節でもあります。かぜを寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り寒い冬を元気に乗り切りましょう。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動かせません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る

(綿100%がお勧め)



+



重ね着する

(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



白っぽい下痢に注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

症状

- 突然のおう吐やお白っぽい下痢便
- 37～38℃の発熱がある場合も(おう吐はない場合もある)

ケア

- こまめな水分補給
- 消化のよい食事
- 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます



冬の室内環境について

部屋の中を温め過ぎると空気が乾燥し、体調を崩しやすくなります。エアコン等の暖房器具の設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、密を避けるためにも30分～1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行いましょう。また、室温の湿度にも留意し加湿器を利用したり、室内に洗濯物等を干したり、コップ一杯の水を



暖房器具の近くに置くことで部屋が乾燥しにくくなります。

2月2日 節分

ちょっと耳にしたお話。



どちらかの修行僧の道場で行う節分行事は、『鬼は内、福は外』とかけ声をして豆まきをするそうです。

豆まきと言えば『鬼は外、福は内』が通常ですよ。これには『邪魔者は自分達がどんどん引き受ける、幸福はどうぞ他所さんへ』という意味合いがあるそうです。修行僧とはいえ、なんて素晴らしい考え方なのだろうと感心しました。もしかしたら私達は、何でも他人任せ、鬼任せにしているのかもしれないですね。自らの内に潜む鬼に気付き、我が鬼心こそ払わなければ・・・と

背筋が伸びるおもいがしました。

看護師 野崎 幸子

