



令和6年1月31日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では、立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなるといわれています。いろんな感染症があります。手洗い、うがいをしっかり行い予防につとめましょう。

体調不良時の対応

風邪をひいて体調を崩す子どもが増えています。発熱、咳、鼻水下痢、嘔吐などの症状も見られます。

園では**発熱した場合は解熱してから24時間は自宅で静養していただくようお願いしています。**

現在流行しているコロナウィルスのオミクロン株感染症は、風邪と変わらない症状のことで、どちらか見分けるのは検査をするしかないようです。10歳以下の子どもの陽性率が高くなっています。

『風邪かな』と思ったら受診お願いします。

受診した場合は受診結果を必ず園に連絡をお願いします。

寒さに負けず体を動かそう！！

幼児期は脳・神経機能の発達が著しく、運動機能が向上する時期です。

この時期は、特定の運動だけするのではなく、楽しく体を動かして遊ぶ中で、立つ、走る、跳ぶ、持つ、投げる等いろいろな動きを経験させます。

そうすることで、将来運動機能の基礎が身に付きます。

また、『幼児運動指針』（文部科学省）ではさまざまな遊びを中心に、毎日合計60分以上目安として、楽しく体を動かすことが望ましいとしています。



冬に多い事故

豆、ナッツ類はのどにつまりやすいので気を付けましょう。

消費者庁は5歳以下の子どもには硬い豆類やナッツ類を食べさせないよう警告しています。



やけどに注意

冬はやけどを起こしやすい状況が多いです

やけどしてしまったら

- ・直ぐに水道水で15分以上冷やす
- ・500円玉以上の水ぶくれはつぶさず受診



鼻水のケア

鼻水は鼻の炎症で起こる分泌物です。片方ずつ押さえ鼻をかむ習慣をつけましょう！鼻水が続くと周囲の皮が向けて炎症をおこすため、まめに拭く際は湿ったやわらかいガーゼなどでふき取り、清潔にしてから保湿剤を塗布しましょう。鼻水が続くと中耳炎をおこすため、鼻をかむように言葉かけしていきましょう。鼻がかめない乳児は鼻水吸引も効果があります。

咳、痰のケア

咳は痰を外に出すためにおこります。湿度や水分を与えると痰が出やすくなるため、のどに潤いを与えるようにしましょう。咳が続くと体力を消耗します。子どもの胸に手をあててゼーゼーする音がするときや咳で眠れない、咳込みで嘔吐してしまうときには病院を受診することをお勧めします。