



# ほけんだより

## 2月号



2023年1月31日  
企業主導型保育所  
OURSbaby  
保健課

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聞こえてきます。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。

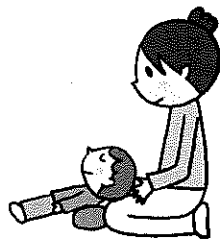
### ● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ●

＊ 寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。マスクの着用が難しいので、咳がひどい場合（夜も眠れない、咳込みで嘔吐する等）登園は控えて下さい。

#### ＊ おうちでのケア



＊ 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、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



＊ 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。

### ● 感染性胃腸炎について

1月はサインクラス中心に感染性胃腸炎の集団発生がありました。現在、胃腸炎の報告はありませんが、まだまだ胃腸炎は流行する時期です。感染力が強く、集団感染の原因となります。下痢・嘔吐等の症状を認めた場合は、ご家庭で経過をみていただくか病児保育室の利用をお願いいたします。



### ● 薬の飲ませ方

#### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

#### 粉薬

##### ● 水で溶く場合

少量の水が、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

##### ● 直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

##### ● 練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

#### ● 食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

