



公立保育所 看護師
令和6年12月 発行

今年もあと1か月となりました。風邪やインフルエンザの流行する季節でもあります。早寝早起きで十分な睡眠をとり、手洗いうがいを心がけ、人混みを避けるなど、感染症の予防に努めましょう。

✧👐✧ 手をせっけんできれいに洗おう ✧👐✧

保育所では、手洗い指導で「あわあわ手洗いの歌」を歌いながら手洗いの練習をしています。子どもと一緒に、歌に合わせて手洗いしてみてください。

①手のひら

「おねがい」のポーズ
手のひらを合わせてスリスリ



②手のこう

「カメ」のポーズ
両手を重ねてスリスリ



③指のあいだ

「お山」のポーズ
指と指を組んで三角のお山
を作ってゴシゴシ



④つめ・指先

「おおかみ」のポーズ
おおかみのようにつめを
立ててゴシゴシ



⑤おや指

「バイク」のポーズ
バイクの運転みたいにおや指
をつけ根からぐりぐり



⑥手首

「つかまえた」のポーズ
手首を握ってぐりぐり



咳エチケットできていますか？
咳が出そうなときは…

咳やくしゃみが出るときは、周りの人にうつさない
ためにも、咳エチケットが大切です！



マスクをつけましょう。



ティッシュやハンカチ、
タオルなどで口をおさ
えましょう。



とっさの時は、口や鼻を
袖の内側などで、おおい
ましょう。

・・・ かぜをひいた時の食事 ・・・

発熱・寒気 	鼻水・鼻づまり 	せき・のどの痛み 	下痢・吐き気 
 水分  めん類 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。	 汁物  スープ 温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギや生姜で体を温めましょう。 ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	 アイスcream  ゼリー のどに刺激のあるものは避け、のど越しの良いゼリーやプリン、アイスcreamなどでエネルギーを補給しましょう。	 おかゆ  スープ 胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



人権週間

毎年12月4日～10日を、「人権週間」といいます。

一人ひとりが生まれた時からみんながみんな違うように、全部が同じ人なんて誰もいません。一人ひとりの違いを認めたり、自分やお友だちの良いところを見つけて、それぞれが大切な存在であることを知る大切な一週間です。



「ふわふわことば」「ちくちくことば」知っていますか？

ことばは不思議なもので、たったひとりで、相手を嬉しくさせたり、安心させたりすることもあれば、悲しませたり、不安にさせることもあります。

- 相手の心が元気になったり楽しくなったりする「ふわふわことば」
- 相手の心が痛くなったり悲しくなったりする「ちくちくことば」



ことばは子どもたちにとって身近なものです。日頃、何気なく使っていますが、この機会に親子でことばについて話してみてもいいかもしれません。

年末年始の急病は？



年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。

また、帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくと安心です。



救急電話相談

埼玉県では急な病気やケガに対して、家庭での対処方法やすぐに病院を受診する必要があるのかを看護師の相談員がアドバイスする救急電話相談を実施しています。

- 救急相談 (大人・小児対応) # 7 1 1 9
- 小児救急電話相談 # 8 0 0 0



今年も1年ありがとうございました。
元気な笑顔で、新年に会えることを楽しみにしています♪

