



ほけんだより



公立保育所 看護師
令和7年1月発行

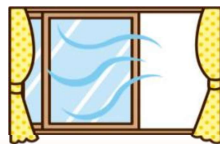
あけましておめでとうございます。初詣や、お雑煮・おせち料理など、みんなで楽しく過ごされたことと思います。これから寒さも一段と厳しくなりますが、元気に身体を動かし、手洗い・うがい・咳エチケットの感染予防をしながら健康に過ごしましょう！

寒い季節の病気・けがに注意！

冬は、空気の乾燥や寒さ、偏った食事や不規則な生活リズムによって感染症に罹りやすく、けがも多い季節です。気を付けて過ごしましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。



30分～1時間に1度は窓を開けて換気をしましょう。



ポケットに手を入れてたまま歩かないようにしましょう。



咳エチケットを守りましょう。



生活リズムを崩さずに『早寝早起き』を心掛けましょう。



乾燥しないように加湿器や室内干しで湿度調節をしましょう。



人の多いところは避けましょう。



注意！

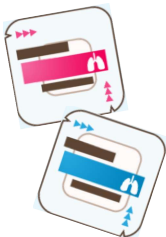
そのテープ、咳止めテープではありません！

「ホクナリンテープ」や「ツロブテロールテープ」は気管支拡張剤といって、狭くなった気管支を広げ息苦しさを和らげる効果のある薬で、咳止めではありません。貼ることで気管支を広げて空気の通りがよくなるため、結果的に呼吸が楽になり咳が減ります。

貼る薬で、手軽ではありますが下記のような副作用もあります。注意点を理解し、正しく使用しましょう。

《注意点》

- 年齢や体重によって規格が違います。保護者の判断で、自宅に残っているものや兄弟間で使用することはせず、その時の症状に合わせて、医師に処方されたものを使用してください。
- 動悸・頻脈・手足の震えなどの副作用があります。小さな子どもは副作用をうまく伝えることができません。よく観察し、何かあればすぐに医師・薬剤師に相談しましょう。



汗をかいた時や着替えの時に剥がれやすく、万が一、床や園庭に落ちて子どもたちが口に入れてしまうと危険です。登所前に必ず剥がすようお願いいたします。また、呼吸器症状が強い時はご家庭で休養をお願いいたします。

風邪からくる急性中耳炎にご注意を

風邪をひいたとき、鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こすことがあります。子どもの場合、耳管が短く太いため、急性中耳炎になりやすいです。乳幼児は症状をうまく訴えることができません。風邪症状に続いて、右の図のような様子が見られたら早めの受診をするようにしてください。



粘りのある黄色い鼻水が続く



しきりに首を振る

急性中耳炎になってしまったら…

- ・痛み・発熱のある場合は安静に過ごしましょう。
- ・痛がるときは冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・耳垂れが多いときは奥まで、拭かずに出てきたものだけを拭き取りましょう。
- ・鼻水はすすらないようにしましょう。
- ・鼻をかむときは片方ずつ、ゆっくり優しくかみましょう。

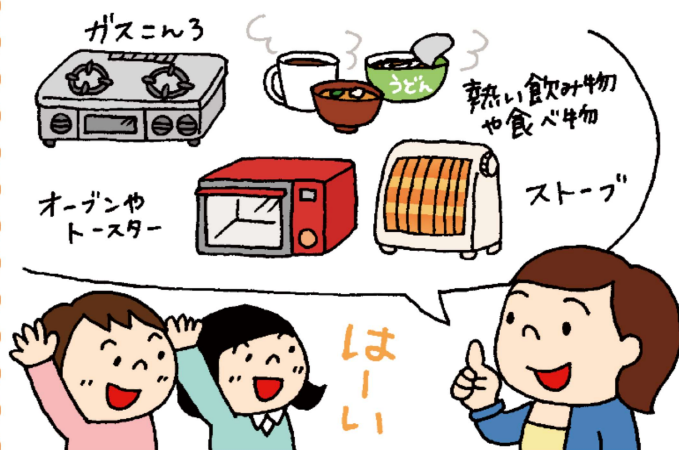


耳をよく触る



機嫌が悪い、夜泣きをする

やけどを防ぐには「触らせない」



暖房機器や温かい食べ物・飲み物が欠かせない季節はやけどをしてしまう危険性も高くなります。

家庭内では、やけどに繋がる様々な危険が潜んでいます。キッチンでは調理中の様子を見に来た子どもが、ガスコンロや鍋・フライパン・オーブンやトースターなどに触れてしまうことなどが考えられます。また、テーブル上の熱い飲み物や食べ物に手を伸ばしてしまうこともあります。子どもはもちろん、保護者の皆さんも思わぬやけどをしてしまわないように注意しましょう。

笑って1年過ごしましょう



楽しいから 笑うのではない 笑うから 楽しいのだ アラン（1868～1951 フランス）

あいきょう 愛嬌というのは 自分よりも強いものを倒す 柔らかい武器だよ 夏目漱石（1867～1916 日本）

平和は微笑から始まる マザー・テレサ（1910～1997 インド）

大笑いしなくても、笑顔や作り笑いでも効果があるようです。病気ではなく「笑い」を感染させたいですね



☆笑うことの効果☆

- ① 血液の流れが良くなり脳が活性化して、記憶力・判断力・思考力などが向上します。
- ② ウイルスや細菌、癌細胞と戦うNK細胞（免疫力）や抗体という武器を作り出すβ細胞が活性化し免疫力を高めます。
- ③ 幸せを感じたり、心をリラックスさせたり、やる気を出させたりする脳内ホルモンが出て、心が元になります。