



ほけんだより

2月



令和5年2月号

寒さが厳しい毎日ですね。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言われています。この冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザが、同時流行しています。おこさまを守る為に、また、集団感染を防ぐ為にも、おこさまが発熱、咳、感染症を疑う様な黄色から緑の鼻水、下痢、嘔吐等の症状がある場合やいつもに比べて体調が悪い場合には、登園を控え、かかりつけ医に受診しましょう。引き続き、こまめな手洗いや消毒、定期的な換気、室温や湿度の管理、「3密」を避けるようにして感染症予防対策を行っていきましょう。

～冬の時期の適切な室温、湿度を知っていますか？～

- 快適におこさまが過ごす冬の室温は20～23度、湿度は50～60%です。但し、エアコン等の暖房器具や加湿器の設定温度や設定湿度のことではないので、室内に温度計や湿度計を設置して、調整しましょう。
- おこさまのやけどの事故を防ぐために、床に置くタイプの暖房器具や加湿器は、おこさまの手が届かない場所に設置するか、安全柵等で囲みましょう。(消費者庁ホームページ参照)

コンコンッ! 咳のかぜ、引いていませんか?

おこさまが風邪等で、咳がなかなか止まらない場合は、心配ですね。そんなときには、この様な【おうちでのケア】をおすすめします。但し、呼吸が苦しそうな様子の場合には、速やかに医療機関に受診をしましょう。

<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。

冬に多い感染性胃腸炎の看護のポイント

<嘔吐した時>

- 嘔吐した後は、うがいのできるお子様の場合、うがいをしましょう。また、寝かせて過ごす場合には、嘔吐物が気管に入らない様に横向きで寝かせましょう。
- 嘔吐して30分～1時間後に吐き気がなければ、水分を少量ずつ摂りましょう。1回に飲む量が多いと嘔吐を誘発し、かえって脱水になることがあります。

<下痢をした場合>

- 下痢で体の水分が大量に失われて脱水を起こす可能性があるため、十分な水分補給をしましょう。

<胃腸炎の症状がある時の食事>

- 食欲がなければ、無理に食事を与えず、欲しがるようになったら、食事の量を少なめにして消化の良い食事にしましょう。

◎消化の良い食事・・・おかゆ、やわらかくしたうどん、りんごのすりおろし等

×避けた方がよい食事・・・揚げ物、香辛料の多いカレー、ラーメン、柑橘類、牛乳等

