



2月のほけんだより

わかば保育園
令和5年2月

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないしょうぶな作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。コロナの終息も、もう少しです！皆さんで乗り越えましょう！

発熱の応急処置

熱の上がり始めは

① 熱を測る



熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。

熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がってきたら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れずに。

② 下着を替える



熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。

③ こまめに水分補給



飲めるようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

熱が上がってきたら

① 1枚脱がして涼しく



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。

② 体を冷やす



水でぬらしたタオルを、わきの下や足の付け根に当てる。

③ こまめに水分補給



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

～コロナウイルスの対応について～ 感染予防の為のお願いと注意

- 発熱等により体調に異常がある時は保育所等の利用はできません。
- 同一家族に、発熱や風邪症状（体調が悪い、咳、鼻水）がある場合、検査をして頂き感染の拡大を防ぐ為にもコロナ陰性の結果が判明するまで、保育園をお休みさせて下さい。
- 発熱（37.5）した場合は、解熱後24時間経過し呼吸器症状が改善傾向していなければ登園できません。
皆様方のご理解、御協力をお願い致します。

年長児は就学までにMRワクチンを済ませて下さい！

●子どものけんしん

- ①受付時間 13時～13時30分
- ②持ってくる物
母子手帳・送付した同診票
(事前に記入をしてください)など
- ③会場 川崎町保健センター
- ④電話番号 0947-72-7083

- ☆乳児けんしん 2月14日(火)
- ☆3歳児けんしん 2月28日(火)
- ☆保健なんでもそうだん 2月3日(金)

おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱（ぼうこう）が小さいうえに、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。
7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて、だいじょうぶ。毎晩続く、洗濯物などたいへんかと思いますが、大人が心配したり、しかったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。



3歳以降の肥満に 要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。
ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

食生活の見直し

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



意識的に体を動かし

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。

