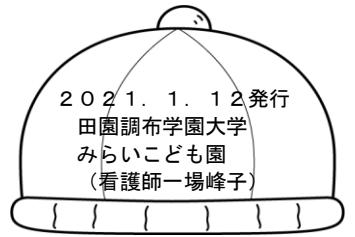




# 1月のほけんだより



2021. 1. 12発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

**カゼの季節になりました**

カゼに負けないために・・・

- こまめに手洗い
- バランスよく食べる
- 部屋の乾燥に注意
- 人混みを避ける

カゼかな？とおもったら・・・

- 消化のいいものを食べる
- 水分補給
- 十分な睡眠
- からだをあたためる

**お知らせ**

1月の健康診断が14日(木)に変更になりました。2・3歳児が対象になります。3歳児の降園時間の変更はありませんが診察が終わったお子さんからの降園になります。

## 鼻水の色を見てみよう

### 透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合にみられます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

### から緑色黄色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へいきましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

### じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むようにおさえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けま

鼻をつまむように拭き取りティッシュはゴミ箱にすてましょう。



## この冬注意が必要「溶連菌感染症」

### 予防

#### 発熱やのどの痛みはすぐ受診

予防接種はありません。最初は高熱やのどの痛みなどから始まるため、風邪との見分けがつかないこともあります。発熱の症状が出た時点で、すぐに受診をすすめることで予防しましょう。

### ケア

#### 抗菌薬を飲めば、2日ほどで登園可能

ウイルスが原因なので、治療には抗生物質が効果的。病院で処方された薬を飲めば、24～48時間ほどで熱がすつと下がり、発疹も1週間ほどで治ります。ただし、その後も体の中には菌が残っているので、登園が許可された後も薬は指示どおり飲み続けます。

**登園**については抗菌薬を飲んでから24～48時間経過するまでは登園停止。**登園には登園届けが必要**。