



1月ほけんだより



令和5年1月1日
矢田野こども園

あけましておめでとうございます。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。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。

新型コロナウイルス感染症 寒い時期のけがや病気に注意！

年末年始は人の流れもあるかもしれませんので、十分気をつけてお過ごしくださいね。

こんなことに気を付けましょう！！



手洗い・うがいをこまめにしましょう。



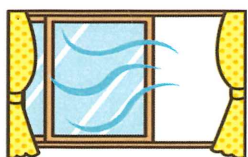
感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。
「密」を避けましょう。



マスクを着用しましょう。
咳エチケットを守りましょう。



ソーシャルディスタンス
(人と人の距離)を確保
しましょう。



常時窓を開けましょう。
(窓を少し開け、室温は
18℃以上を目安)



乾燥しないよう加湿器を
つけましょう。(換気をし
ながら加湿を！)
湿度 40%以上を目安に
しましょう。



毎日、家族全員の検温、健康
チェックをしましょう。



ポケットに手を入れたまま
歩かないようにしましょう。



早寝早起きをしましょう。
抵抗力を高めるよう、十分な睡眠、適度な運動と
バランスのとれた食事を取りましょう。



子どもが吐いたら・・・

ここを確認！！

- ・おなかを痛がったり下痢をしたりしていないか
- ・食べ過ぎや飲みすぎはなかったか
- ・吐く前に食べたものは何だったか
- ・吐く前に頭やおなかを打っていないか
- ・熱はないか



吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

何度も吐き続けるときは・・・

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする。
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる。

吐き気が治ったら・・・



- 白湯や麦茶、野菜スープなど、ひと口ずつゆっくり飲ませる。

嘔吐・下痢の後は 24 時間お家でゆっくり様子を見てあげてくださいね。

これってOK？(下)(痢)の時の食事

お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁にしてあげましょう。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう

年長さんはMR2 回目お済みですか？

就学前にMR2 回目の接種を終えましょう。3 月 31 日までは定期接種として受けることができます。

早めの接種を心がけましょう。

予防接種忘れていませんか？

1 年後の追加接種忘れていませんか？

ヒブ、肺炎球菌、4 種混合、BCG、MR、水痘、日本脳炎、B 型肝炎なども忘れずに接種していきましょう。

※登園前の予防接種はお控えください。予防接種後に体調が悪くなったりすることがありますので、自宅にてゆっくり過ごるか、午後からの予防接種にご理解とご協力よろしくお願いします。