



# 2月ほけんだより



令和3年1月29日  
社会福祉法人たつみ会  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園こども未来学舎

寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？ 長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。



## ＊ コンコンツ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ＊

**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。呼吸が楽になります。

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。



## 薬の飲ませ方

### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

### 粉薬

#### ● 水で溶く場合

少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

#### ● 直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

#### ● 練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

\*どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

**食品に混ぜる時**

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があるため、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。



## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなく、厚着や暖房により冬になる子も増えています。冬は、肌の血行が良くないため、湿疹が治りにくいため、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着させない
- 室温調節をこまめに行う
- 汗を拭き、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に



身体測定  
2月15日(月)～  
2月18日(木)  
\*体操着、下着、くつ下に、必ず名前を記入してください。

