

ほけんだより 1月号

1月5日
石山くじら保育園

あけましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

鼻水について

風邪を引いた時や、花粉ほこりなどのアレルギーの原因が体に侵入するのを防ごうとする時、鼻水が分泌されます。

子どもの鼻は狭いため、少しの鼻水でも鼻に溜まり、鼻水が頻繁に出てしまいます。鼻水を放っておくと、細菌が耳などに入り込み、中耳炎や副鼻腔炎を引き起こすこともあります。鼻水が出たらこまめに拭き取るようにしましょう。

ふ〜ん！ではなをかむ練習から始めましょう

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

休日・夜間の急病

一段と寒くなり、感染症の流行る季節となりました。お子様の急な発熱やけがに備えて、かかりつけの病院のほか、近くの救急病院の診察時間や診療日の確認をしておきましょう。休日や夜間に相談できる窓口もあります。

こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1ヶ月から6歳。

発熱、嘔吐、怪我、誤飲など気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判断できます。看病のポイントについても紹介されています。

こども医療電話相談 #8000

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気の際にどう対処したらいいのかなどの判断に迷ったときに、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けることができます。

全国版救急受診アプリ「Q助」

総務省消防局が開発・提供しているアプリです。

画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応(救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど)が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。