

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったがのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



+



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やぞで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



フリースや裏起毛のものをついで着せてしまいがちですが、子どもたちは汗をたくさんかきます。重ね着すると自分で衣服の調節がしやすいようです。

咳やくしゃみの予防

空気が乾燥しこれからの時期インフルエンザや風邪などが流行します。インフルエンザなどのウイルスは、感染している人の咳やくしゃみの飛沫に含まれていて、その飛沫が付着することで感染します。咳やくしゃみの症状があるときは次の事柄に気をつけてみましょう。

1 マスクをする

年齢が小さいとなかなか難しいかとは思いますが、キャラクターのついたマスクだと喜んでつけてくれることもあります。

2 咳やくしゃみをするときは口と鼻をティッシュペーパーで覆う。

ティッシュペーパーの処理後は速やかにせっけんで手を洗う。

3 熱がなくても症状が長引くときは主治医に相談を。



初霜の便りが届き、いよいよ冬が近づいてきました。暖房を本格的に使う時期、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行し注意が必要です。町内ではマイコプラズマ性肺炎やおたふくかぜ、園の中では手足口病が少数ではありますが、診断を受けている子どもさんがおります。保育園は0歳から6歳までの子どもさんが集団で生活する場所です。体力がついてきている大きな子が風邪程度の症状でも、0歳や1歳の子供さんにとっては入院を強いられる病気も多くあります。熱を基準に病院受診をすることも必要ですが、咳が多く出てなかなか眠れない、食欲が落ちているなど普段の様子と見比べながら病院受診を考えてみてはいかがでしょうか？病院は病気を治すのを手伝ってくれるところです。病気を治すのは薬だけでなく、十分な休息と睡眠です。



咳の出る病気

RSウイルス感染症

潜伏期間 2~8日間

軽度の風邪症状で済むことが多いですが、乳幼児が感染した場合は重症化し、細気管支炎や肺炎を起こすことがあるので注意が必要です。

<症状> 咳、鼻水などの風邪のような症状が出ます。ゼーゼーと息をして重症になると呼吸困難に陥ります。



マイコプラズマ肺炎

潜伏期間 2~3日間

<症状> 発熱、咳、頭痛などの風邪症状があらわれます。乾いた咳が徐々に激しくなり、痰も出るようになります。夜間の咳が目立つのが特徴です。

* 病院受診の目安

- ・ 食欲がない、食べることはできるが咳込んで吐いてしまう。
- ・ お昼寝や睡眠の妨げになっている。
- ・ 機嫌が悪い。
- ・ 鼻水が多い。
- ・ 顔色が優れない。
- ・ 目やにが出ている。
- ・ 熱が出た。
- ・ いつもと様子が違うなど感じたとき



12月の乳幼児健康診査

8日(金) 乳幼児健診

12日(火) 1歳6ヶ月児健診

19日(火) 2歳6ヶ月児相談

21日(木) 赤ちゃん相談

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。

