

1月 保健だより

2025年1月号
ひむろこだま保育園

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。また、路面が凍る日もあります。足元をよく見て転倒事故に気をつけましょう。



今月の目標

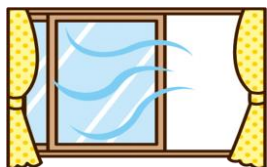
- ・早寝早起きをしましょう。
- ・3食しっかりご飯を食べましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

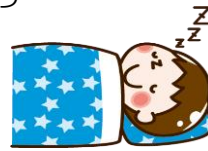


手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう

乾燥しないよう加湿をしましょう



早寝早起きをしましょう



室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

自然に出すのが難しいくらい便が硬い時には…

排便リズムを整えるためには溜まっている便を出してあげる必要があります。自然に出すのが難しいくらい便が硬い場合は、綿棒にワセリンやベビーオイルをつけて肛門を刺激する「綿棒浣腸」を試してみるのも良いでしょう。1歳以上の子どもであれば市販の浣腸を使うこともできますが、使い方をしっかりと確認してから行うようにしてください。小児科を受診して病院で浣腸をしてもらうのも安心です。

