



ほけんだより 12月号

令和5年11月30日

認定こども園どんぐり

看護師 大久保 古川

今年も残り1ヵ月となりました。クリスマスやお正月などお楽しみがいっぱいですね☆先月は風邪でお薬を持参されたお子様がとても多くいました。どんぐりでは、原則として投薬を行うことは出来ません(事故防止のため)。抗生物質等やむを得ず園での投薬が必要となる場合のみ投薬させて頂いています。病院受診の際は、薬の種類によって、投薬を1日2回(朝・夕)にできる場合もありますので、医師にご相談をお願い致します。暖房を使用することでお部屋が乾燥し、風邪を引きやすくなります。換気や加湿(暖房使用時、洗濯物を室内に干すだけでも効果はあります)を意識して行う事で風邪予防が出来ると良いですね。

今年度はすでにインフルエンザが流行し始めていますが、A型に感染した後、同じシーズン中にB型に感染してしまうこともあり注意が必要です。改めてインフルエンザの出停期間の確認をお願い致します。

☆インフルエンザになってしまったら…

出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまでです。

出席停止期間の数え方

発症後「1日目」に解熱した場合



発症後「3日目」に解熱した場合



*家庭でできる予防とケア



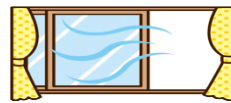
石けんで手洗い
うがい



咳エチケットと
外出先でのマスク



十分な加湿
湿度60%が
目安!



適度に換気し空気
の入れ替え
※換気は短めに。低
温低湿はウイルス
が好む環境になり
逆効果です。



発熱時は、動脈の通る、首の付け根
や脇の下や足の付け根を冷やしま
す。寒気がある時は保温して、熱が
上がりきってから冷やします。

〈正しい鼻のかみ方・鼻かみの教え方〉

片方の鼻を押さえて交互に少しずつかむのが、正しい鼻のかみ方です。子どもに教える時は、大人が見本を見せましょう。口と片方の鼻を閉じて、鼻息でちぎったティッシュを飛ばす方法などで楽しく練習できます。一気に強くかんだり、両方いっぺんにかんだりすると、鼓膜や鼻の粘膜を傷つける恐れがあります。優しくかむように教えましょう。

鼻水が出ると、鼻の下が荒れがちです。ワセリンや保湿クリーム等で鼻の下を保護してあげましょう。

※自分で上手に鼻をかめることで、中耳炎の予防や副鼻腔炎を予防することができます。

✧鼻のかみ方指導✧ 年齢に応じた目標です。参照にしてください。

0才児・・・鼻水が出たら、嫌がらずに拭いてもらうことができる。大人の介助でフンとかむ意識を持てる。

1才児・・・大人の介助でフンとかめる。自分で拭き、大人に仕上げてもらう。

2才児・・・大人の介助でフンとかめる。うながされて拭ける、かめる。きれいになったことを鏡などで確認し、喜ぶ。

3才児・・・自分で鼻水に気付ける。面倒がらずに自分でフンとかめる。きれいになったことを鏡などで確認し、喜ぶ。

4～5才児・・・自ら鼻をかめる。左右片方ずつかめる。

