



1月のほけんだより



令和4年1月発行
五日市すみれこども園

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。もう、今年の目標は立てましたか？
目標を立てる年の初めだからこそ、「規則正しい正しい生活をする」「手洗い・うがいを必ずする」など、健康目標も立ててみるとよいですね。今年度もあと3か月。子どもたちが健康に過ごせるように、看護師の立場から様々な関りをしていきたいと思ひます。今年もよろしくお祈ひします。

《1月の健康目標》

年末年始休み後の生活を整える

《12月の感染症情報》

- ・新型コロナウイルス・・・8名
- ・胃腸炎・・・2名

コロナウィルス感染症&インフルエンザ同時流行の兆し

今、全国各地で「ダブルパンデミック」が起こっています。広島はまだインフルエンザの流行は来ていませんが、時間の問題

かなとも思ひます。コロナに比べ、インフルエンザは大したことないと思ひていませんか？小児科医によると、子どもにとっては確実にインフルエンザの方が怖いそうです。理由は、インフルエンザは高熱が続き脳炎になる可能性が高いからと聞きました。この3年、コロナによる感染予防でインフルエンザが流行することはなかったですが、今回は流行してしまう可能性が高いかもしれません。園は集団生活なので、感染リスクが高いです。今一度、感染予防を心がけていきましょう。

感染拡大防止のために私たちができること

- ① 手洗い・うがいを忘れずにする
- ② 体調が悪いとき（家族が体調不良の時も含む）には、お休みする
- ③ 細かな換気（園では、常に換気しています）



お餅による窒息事故に注意！

正月には家族そろって雑煮を食べる家庭も多いと思ひますが、気をつけたいのが餅をのどに詰まらせてしまうことです。

厚生労働省によると、窒息事故の4割が1月に集中していると調査結果が出ています。老人はもちろん、子どもも細心の注意が必要です。お餅を詰まらせないために、以下の4つのポイントを抑えて、楽しいお正月にしましょう。

- ① 小さく切る
- ② よく噛んで食べる
- ③ 姿勢よく食べる
- ④ 食べる前に水分をとる

■ 熟眠するために ■

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、良い睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、TVやスマホの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前はTVやスマホを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（冬場は18℃）にきをつけることも大切です。

