

保健だより

キッズアカデミー保育園 2017. 12

12月は、一年の締めくくりの月です。クリスマス、年越し、お正月と子どもたちにとっては嬉しいことの多い時期ですが、あまり生活リズムをくずすことのないように気をつけましょう。

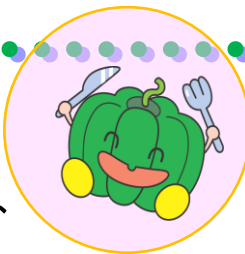
12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。

またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛、殺菌作用のある成分が含まれます。

これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大協力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



健康診断のお知らせ

12月8日(金) 14時30分～

日ごろ気づきにくい病気を発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いてみたいことなどがあればお知らせください。また当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。

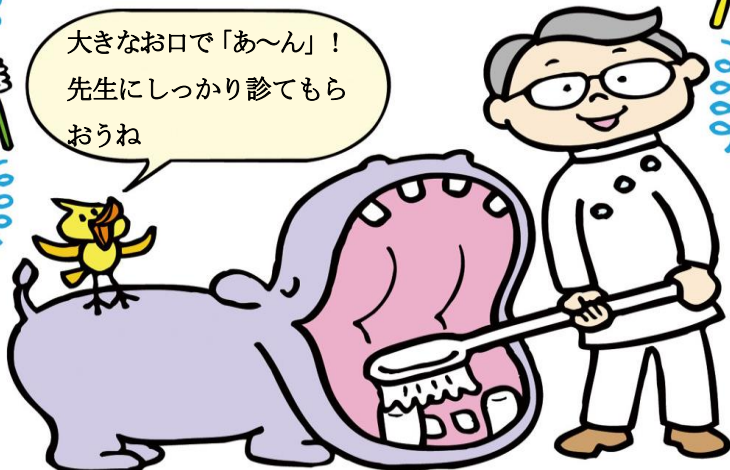


歯科検診があります

12月19日(火) 14時30分～

歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

大きなお口で「あ～ん」！
先生にしっかり診てもらおうね



0～1歳のせきに注意！ ぜんそく様気管支炎

0～1歳児は気管支が細いうえに、上手にたんを出すことができないため、気管支にたんが絡まって炎症を起しやすくなります。これが「ぜんそく様気管支炎」です。呼吸するとゼロゼロと音がしたり、せき、発熱などの症状が出ます。熱があつて息苦しそうなきや、せきがひどくて眠れないときは、夜中であってもすぐに受診してください。

室内の加湿と換気、こまめな水分補給を心がけて、せきを楽にしましょう。



気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ(ダニやハウスダストが原因の場合)

⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ



看護師 平野 厚子