



ほけんだより

令和5年2月
うるま市立公立こども園
うるま市立保育所
～こども教育保育推進課～



2月3日は節分です。「1年間健康に過ごせるように」という願いをこめて、「悪いもの」を追い出す行事とされています。

この冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も見られています。節分の日にはぜひ、1年間の健康を祈って、ウイルスや細菌を追い出すつもりで豆まきをしてみてもいいかもしれません。もちろん、手洗い・うがいなどの基本的な感染予防も忘れずに。皆さんが1年間健康に過ごせますように(ˊˋ)



コンコンッ！咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。ご家庭でも咳エチケットについてお子様と確認しておきましょう。

＜ おうちでのケア ＞



洗濯ものを干したり、加湿器を付けたりして、湿度を調整し、喉を潤しましょう。



咳が酷い時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして、上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

鼻水の色を見てみよう！

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いため早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。



寒さに負けず

外で元気に体を動かそう

寒さが厳しい時期ですね。暖かい部屋の中ですぐすくことも多くなりがちですが、寒い時期だからこそ外遊びをするようにしましょう。外で遊ぶと体がほかほかしてきます。寒さに負けずに外で元気に体を動かす機会を作りましょう。



どんなうんちが出ているかを確認しよう

コロコロうんち	ビシャビシャうんち	バナナうんち	ヒヨロヒヨロうんち
水分が少ないため、かたくなります。量も少なく、においもくさいことが多いです。	水分が多いうんちで、下痢の時にみえます。量も多く、くさいことがほとんどです。	いきまなくてもスルンと出る、気持ちのよいうんちです。においはくさくありません。	細くてやわらかく、量は少ししか出ないことが多いです。とてもくさいうんちです。
こんなことに気をつけよう	こんなことに気をつけよう	この調子でいこう	こんなことに気をつけよう
↓	↓	↓	↓
トイレをがまんしているようすはありませんか？ 朝ごはんを食べて、ゆっくりにトイレに行く時間をつくりましょう。	おなかをこわしていませんか？ まずは体調をととのえましょう。	よいうんちが出ています。健康状態も良好です。その調子で生活しましょう。	ジャンクフードやお菓子をよく食べていませんか？ また、運動不足かもしれません。生活習慣を見直しましょう。

よいうんちを出すために必要なことは？



よいうんちを出すためには、野菜や豆類、海藻などの食物繊維をたくさんとりまふ。そのほか、ヨーグルトやチーズ、納豆などの発酵食品も多くとるようにしまふ。また、よいうんちを出すためにも、たくさん歩いたり、外でよく遊んだりしまふ。そして、うんちは、がまんしないことが大切だ。

豆まきの注意～5歳以下のお子様には豆類を食べさせないで～

もうすぐ節分です。豆まきをするご家庭もあるかと思いますが、奥歯が生えそろうず、噛み砕く力や飲み込む力が十分でない子どもは、豆類やナッツ類などを喉や気管に詰まらせて窒息したり、小さな欠片が気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こすリスクがあります(参照:消費者庁)。消費者庁は、5歳以下の子どもに豆類を食べさせないよう呼び掛けています。豆まきの際は、小袋に入れた物を使用したりするなど、工夫して楽しむようにしまふ。誤嚥予防のため、後片付けも忘れずに！

<2月 乳幼児健診日程>

- ★乳児健診(後期) 2/12(日) 受付時間8:45～10:30
- ★2歳児歯科検診 2/8(水) 受付時間13:00～14:30
- ★1歳6か月児健診 2/3(金)、2/9(木)、2/16(木) 受付時間12:45～14:00
- ★3歳児健診 2/2(木)、2/7(火)、2/14(火)、2/17(金) 受付時間12:45～14:00

場所：うるみん3階ホール
該当の方はお忘れなく！