まけんだ。

令和5年2月 うるま市立公立こども園 うるま市公立保育所

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(^^)



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 いほど症状が悪いので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ッと しているため、鼻の奥で溜まってしまうこと 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 の中ですごす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。外で遊ぶと体がぽかぽかし てきます。寒さに負けずに外で元気に体 を動かす機会をつくりましょう。









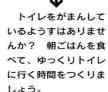
どんなうんちが出ているかを確認しよう

コロコロうんち



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 も多く、くさいことが いことが多いです。 ほとんどです。

こんなことに気をつけよう。こんなことに気をつけよう



水分が多いうんちで、 下痢の時に出ます。量

ビシャビシャうんち

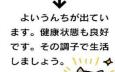


00

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。

バナナうんち

この調子でいこう



ヒョロヒョロうんち



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



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

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す。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す。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しょう。そして、うん ちは、がまんしないことが大切です。















豆まきの注意~5歳以下のお子様に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 わず、嚙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しょう。誤嚥予防のため、後片付けも忘れずに!



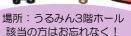












<2月 乳幼児健診日程>

☆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