



# ほけんだより

## 1月号

令和3年1月6日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？12月はウイルス性胃腸炎が流行り、嘔吐下痢でお休みした子どもが多数いましたが、体調はいかがでしょう？新型コロナウイルスを含め、まだまだ感染症の流行る時期です。今年も引き続き、感染症予防にご協力お願いいたします。

### 正しい体温の測り方

#### 正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に  
体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度  
になるように挟み、脇をき  
ちんと閉じて数分待つ。

#### 発熱時の 衣服について

発熱している子どもは、体が震えていたり寒がっていたりしない限り、薄着にさせて熱を逃してあげましょう。厚着にさせると熱がこもって体温がさらにあがります。

### 冬の健康クイズ

#### 冬の水分補給

- 汗をかかないので、あまりしなくていい
- 温かいものでこまめに水分補給
- 冬でも冷たいものをゴクゴク

正解は②

#### 冬の感染症予防

- マスク、手洗い、そしてこまめに換気
- 予防接種をすればかからないので平気
- 今は新型コロナにだけ気をつける

正解は①

#### 冬の胃腸炎

- トイレの後や食事の前には必ず手を洗う
- 嘔吐した人に近づかなかつたら大丈夫
- 感染力が強いので、予防してもムダ

正解は①



### しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗いはしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

