



# ほけんだより



2024年2月1日  
ナーサリー新新宿  
看護師 金子雪乃

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているのです、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

**今月の保健目標**  
寒さに負けず  
健康に過ごす

## 薬の飲ませ方

### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

### 粉薬

- 水で溶く場合  
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。
- 直接口に入れる場合  
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。
- 練る場合  
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

**食品に混ぜる時は**

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。



## 熱が出た時の お家でのケア

### 水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

### 食事



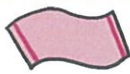
食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

### 衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

### 汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

## おしらせ・お願い

☆病院を受診した際に感染症と診断された際は、登園届を提出してから登園していただきますよう、ご理解ご協力の程よろしく願いいたします。

☆予防接種、健康診査の状況を把握しています。受けた際には健康カード家庭記入欄に記載をして提出してください

### インフルエンザについて



1月…12名

園内でもインフルエンザのお子様が見られ始めています。インフルエンザは、症状が出た後5日経過し、かつ熱が下がった後3日経過したら登園できます。また登園届が必要になります。詳しくは入園のしおりをご参照ください。よろしく願いいたします。