

# ほけんだより



社会福祉法人ほほえみ福祉会 ほほえみ保育園 令和7年1月6日

どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂(生きる力)をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして1年間、元気に過ごしましょう。



## 間違ったマスクのつけ方

あごマスク



鼻が出ている



隙間ができています



## インフルエンザ

## 風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



## お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。



以下の症状には注意！

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

**脱水症状に注意** 子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

**おしりを清潔に** おしりがぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性もあります。

早めに医療機関を受診してください。



## あったかい重ね着のポイント



### 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



### 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



### 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。