

りんりん



発行者：すずらん保育所

発行日：令和3年2月1日

担当者：看護師 桑原

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子ども達。

しかし、低温で乾燥している冬は、ウィルスが大好きな季節です。風邪やウィルスを寄せ付けない丈夫ながらだづくり、環境づくりに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

予断を許さない新型コロナウイルス!!

1月に入り、二度目の緊急事態宣言が11都府県に発令され、新型コロナ感染拡大はとどまるところを知らない状況です。対象となった福岡県でも地方に広がりを見せており私たちの生活の身近なところまで感染は広がっています。これまで取ってきた感染防止対策をさらに徹底させ、

- 不要不急の外出を控える
- 手洗いの慣行
- マスクの着用
- 密を避ける
- 会食は少人数
- 食事中の会話を避ける



など、今一度気を引き締めて、自分や家族を感染から守る行動をとりましょう。

気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起くる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しづつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）

⚠️ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ



3つの首を温めよう！

「かぜは首から引く」

という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、身体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーター やネックウォーマー等、手首には手袋、足首には厚手の靴下等を着用してしっかり保温し、血流を良くしましょう。

一方、かぜなどで熱が上がりきった時は、この3ヵ所を冷やすと解熱の効果があります。

