



# りんりん

発行者：すずらん保育所  
発行日：令和4年2月1日  
担当者：看護師 坂本

## しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えで手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

### 芯から温まる

\* 温かいものを食べたり、お風呂にゆっくりつかったりして、体の芯から温まりましょう。

### しっかり防寒

\* 寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく！

### 湿気をさける

\* ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

### しめつける靴をはかない

\* きゅうくつな靴をはくと、足先の血流が悪くなります。

しもやは「しまった」となる前に  
しっかり予防を！



出	遊	寝	食
す	ぶ	る	べ

トイレの頻度、うんちの状態など	お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど	寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間など	食欲や食べる量、好きなものへの反応など
-----------------	-----------------------	-------------------	---------------------

「楽しんで遊ぶはずなのに今日は…」「好きなものなのになぜ？」おうちの人を感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な診断基準になるそうです。早めに気づいてあげるためにには、お子さんの「いつも」を観察しておくことが大切です。

『いつも』を知って見守って

「痛い」「つらい」を上手に伝えられない子どもたちのために、意識して見守ってあげてくださいね。



## これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### オススメ

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### 避けたい物

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

#### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNG。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

## 感染症拡大防止 やくそくごとのための約束事

- 発熱(37.5℃以上)がある時は保育所の利用はできません。
- 登園前には必ず検温をお願いします。
- 発熱時は、解熱後24時間が経過してからの登園をお願いします。
- 風邪症状(激しい鼻水、咳など)がある場合は、症状が落ち着くまでは、なるべく家庭での保育をお願いします。

※子どもの健康状態について、気になることや変化があれば、口頭で保育士に伝えるようお願いします。

保育所内では、換気や手洗い・消毒等可能な限りの感染症対策を行っていますが、完全な予防はできないのが現状です。症状がある場合などは上記の約束事を守って頂き、保育所の利用をお願いします。