



# ほけんだより 1月号



社会福祉法人  
伊東つくし会  
ちゅうりっぷ保育園  
2022年1月

あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

## ふ〜ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。

### 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすり。

### 片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

### 嘔吐や下痢について



12月中は市内を始め、園内でも感染性胃腸炎、ウイルス性胃腸炎、お腹の風邪などが流行っていました。まだこれからさらに寒くなりますので、油断できません。

潜伏期間が12時間から48時間と短いので、家族みんなが感染することもおおいです。

症状がある時には、早めの受診と安静をお願いします。

ノロウイルスにはあまりアルコール消毒が効かないので、おむつ交換の後や、トイレの後、汚れたものを片づけた後には特に石けんで手をよく洗いましょう。



同居する方に具合の悪い人がいる時には、職員に声をかけてください。受診しましたら、診断結果をお手数ですが、保育園までお知らせください。よろしくお願ひいたします。



12月の感染症

感染性胃腸炎