



2月の保健だより

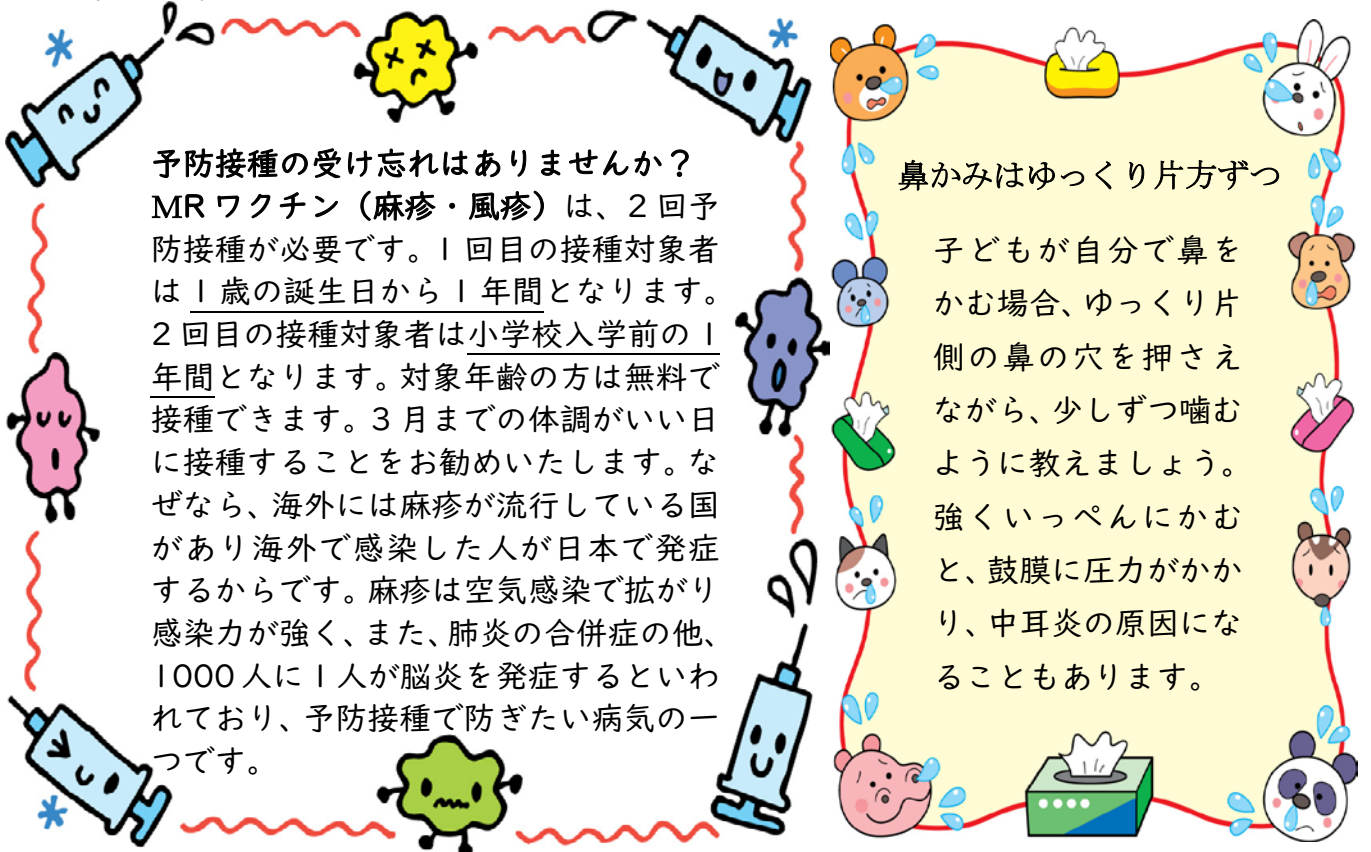


令和6年1月31日
神拝保育園

暦の上では春なのに、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。

1月は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ感染症、溶連菌感染症に罹患したお子さまが数名いました。

神拝保育園では、感染症が蔓延しないように手洗い・うがいをして空気清浄機と加湿器をフル回転させ、それでも湿度が低いときは濡らしたタオルや室内に洗濯物を干して、時間毎の換気に対応しています。



予防接種の受け忘れはありませんか？

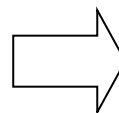
MRワクチン（麻疹・風疹）は、2回予防接種が必要です。1回目の接種対象者は1歳の誕生日から1年間となります。2回目の接種対象者は小学校入学前の1年間となります。対象年齢の方は無料で接種できます。3月までの体調がいい日に接種することをお勧めいたします。なぜなら、海外には麻疹が流行している国があり海外で感染した人が日本で発症するからです。麻疹は空気感染で拡がり感染力が強く、また、肺炎の合併症の他、1000人に1人が脳炎を発症するといわれており、予防接種で防ぎたい病気の一つです。

鼻かみはゆっくり片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくり片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつ噛むように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

おねしょしても叱らないで！

赤ちゃんは寝ているときも、起きているときも同じようにおしっこが作られます



成長するとおしっこが作られないように抗利尿ホルモンが出て睡眠中におしっこがすくなくなります

◆おねしょの対処方法

- ・睡眠時間を守る。抗利尿ホルモンの分泌が整い十分に分泌されるようになります。
- ・食後は内臓の活動が活発になり、眠りが浅くなります。夕食は寝る2時間前までにすませ、寝る前にしっかりおしっこをさせましょう。

※夜中に起こしてトイレに行かせると、睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果になるそうです。

