

1月のほけんだより

令和4年度
社会福祉法人大谷会
看護師



新しい1年が始まりました。今年の十二支は「うさぎ」です。ピョンピョンと跳ねる姿から、『飛躍』の意味が込められているそうです。皆様にとって『飛躍』の1年になるように心から応援しています(^_-)-☆

子どもの発熱 Q&A

Q 体は冷やす? 温める?



熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい?

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする?

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしている、機嫌が悪いなど、普段と違うと感じた時は**早めの受診を!** 回復が早くなりますよ!(^^)!



目を離さない ダメ!

…だけでは

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起こっています。

危険な大きさ

大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの



危険な形や性質

- ・丸い
- ・つるつる
- ・粘着性が高い
- ・固い



こんなもので

- ・プチトマト
- ・ぶどう
- ・白玉団子
- ・カステラ
- ・マシュマロ
- ・ホットドッグ

多くの事故が、大人と一緒に食事をしていの中で起こっています。目を離さないだけでなく、より具体的な対策が必要なのです。

- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する
- ゆっくりかみ砕くよう話す



カゼによる

くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

びいご
迎香

場所



小鼻の横

おさえ方



中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します



昨年までコロナに抑えられていたインフルエンザですが、じわじわと発生しています。予防策はコロナと一緒に強いからだ作りは基本ですね!(^^)!



冬こそしっかり水分補給

