



ほけんだより 1月号

令和8年1月 篠岡保育園

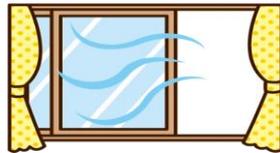


新年になり、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。本年も宜しく願いいたします。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。



寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



①ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう

②1時間に1度、換気をしましょう

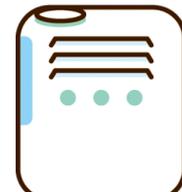
③感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

④咳エチケットを守りましょう

⑤手洗い・うがいをこまめにしましょう

⑥早寝早起きをしましょう

⑦乾燥しないよう加湿器をつけましょう



中耳炎の症状と対処

急性中耳炎とは

原因

- ・風邪をひいた際に鼻やのどの粘膜についたウイルスや細菌が、鼻と耳をつなぐ中耳に侵入することで起こります。
- ・子どもは鼻や中耳の間にある耳管が太くて短く、傾斜が緩やかなことから、急性中耳炎になりやすいです。

症状

- ・耳の痛み・耳のつまり・耳だれ・発熱

*症状が伝えられない乳児は、「不機嫌」「しきりに耳を触る」などで気づくことがあります。

対処法は？！

①耳が痛む場合は冷やす

水で濡らしたタオルや冷却シートなどで耳の周りを冷やすと、痛みが和らぐことがあります。

②耳だれが出ている場合はガーゼなどでたれないようにする

耳だれで外耳や耳の周囲に湿疹が広がるため、外にたれないように優しくふき取りをしましょう。

③耳鼻科受診

急性中耳炎が長引いて起こる『慢性中耳炎』にならないために、自己判断で治療を中断せず、医師の指示に従って通院を続けるようにしましょう。

12月の感染症報告

インフルエンザB、中耳炎の報告がありました。

1月の感染症報告

インフルエンザA、インフルエンザB、コロナウイルス、胃腸炎の報告がありました。