いよっこ すまいる

1月号 ほけんだより

令和６年１月　病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

　あけましておめでとうございます。お休み中は楽しく過ごせましたか？今年も、伊予市の子どもたちが元気に過ごせるように『ほけんだより』を通して病気について情報をお伝えしていきたいと思います。
　みんなで、楽しい一年にしたいですね。今後ともよろしくお願いします。

寒い時だからこそ気を付けましょう！

① 寒いからと、ポケットに手を入れたまま歩いていませんか？

「あっ！」と思った時にすぐに手が付けないと大怪我をしてしまいますよ。

② 手洗い・うがいをこまめにしましょう。

　ついつい水の冷たさに負けてしまい、「まっ、いっか！」となっていませんか？　手洗い・うがいは最も有効な感染症予防です。大人も子どもも気を付けたいですね。

③ 温度だけでなく室温にも気を付けましょう。

　室温や換気は特に気にしがちですが、室温調整もとっても大切です。乾燥しないように加湿器などでしっかりと調整していきましょう。

こんな病気に注意！

◆インフルエンザ、溶連菌、アデノウイルス　など

1月7日（日）七草がゆ

　この日は、春の七草をがゆにして神様に供えると共に、家族で食べ、万病・邪気をはらうという由来があります。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めるなんて素敵な風習ですね。今後も、子どもたちに伝承していきたいですね。

３つの首を温めよう

「風邪は首から…」という言葉があるように、首や足首、手首が冷えると体全体が冷え、風邪をひきやすくなります。それぞれの部位を冷やさないように、しっかりと温めましょう。
**　その逆で、風邪をひいて熱が上がりきった時は、その部分を冷やすと効果があります。活用してみて下さいね。**

医師連絡表のお願い

いよっこすまいるでは、前日もしくは当日の医師連絡表でのお預かりをお願いしています。子どもさんをより安全に看護・保育するためにも、お手数ですがよろしくお願いします。