



ほけんだより

令和4年1月 虹のこころ保育園

あけましておめでとうございます。空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節です。子どもたち、そして私たち自身共に体調管理に気を配りながら過ごしてまいりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



生活リズムを見直しましょう

年未年始、たくさんお客さんが来たり、普段より遠出をしたりして、いつもとは違った時間配分で動いていましたが、保育園生活に急に帰ることで疲れは出ていないでしょうか？体内時計の修正をしてあげましょう。

- 朝機嫌よく起きることはできましたか？
いつもの時間に起きれましたか？
- 朝ごはんはきちんと食べることができましたか？
- ウンチは出ていますか？
- 寒いからといって、家の中でばかり遊んでいませんか？
- テレビをずっと見ていたり、ゲームで遊びすぎてはいませんか？
- お昼寝の時間は午後3時を過ぎていませんか？
- お風呂に入りましたか？
- 夜遅くまで起きていませんか？



1月のほけん行事

身体測定 12.13日 幼児クラス 19.20日 乳児クラス
 詳細は当日のホワイトボードをご確認ください

頭髪検査 4.17日

12月は胃腸炎や体調不良でおう吐する園児が増えました。
 おう吐は「今はそれ要りません」と体内の悪いものや余分なものを外に出そうとする体の防御反応です。

吐いた時の観察チェック！

- | | | | | | | |
|------|--------|-----------------------------|--------|------------------------------|--------|-----------------------------|
| 吐いた？ | どんなものを | <input type="checkbox"/> 回数 | どんな状態？ | <input type="checkbox"/> 体温 | 他の症状は？ | <input type="checkbox"/> 下痢 |
| | | <input type="checkbox"/> 内容 | | <input type="checkbox"/> 顔色 | | <input type="checkbox"/> 腹痛 |
| | | <input type="checkbox"/> 形 | | <input type="checkbox"/> 機嫌 | | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| | | <input type="checkbox"/> 色 | | <input type="checkbox"/> におい | | <input type="checkbox"/> 耳痛 |



おう吐の病態

嘔吐によって水分や電解質も体から出てしまうため脱水や脱力感が起こりやすくなります。逆流する際に食道の粘膜も傷つくこともあります。また、おう吐物の見た目やにおいの不快感から気持ち不安定になることもあります。(脱水の見分け方は前月のほけんだよりをご覧ください)

吐いたものからわかる事

- ①形もあり食材もなんとなくわかる時は、食べる前から調子が悪かった
- ②形がないものは食後からおなかの調子が悪くなってきたということ

この場合は救急車



- 食物アレルギーで意識がない
- 顔色が悪い
- アナフィラキシーの可能性**
- 頭を打った後に繰り返し吐く
- 脳内出血の可能性**

早めの受診が必要



- 発熱、下痢、痛み(お腹、喉等)がある
- 感染症の可能性**
- 規則的、特定の時に吐く
- ストレスの可能性**
- 繰り返し吐く、顔色が悪い元気がなくなってきた→**病状の悪化**