



ほけんだより

2月号



令和4年1月26日（水）
青梅みどり第二保育園
保健室

気温が低く乾燥した日が続いています。一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。新型コロナウイルス「オミクロン株」が流行っているの、手洗い・換気をしっかりしましょう。

2月の保健行事予定 乳児健診 2月2日水曜日 午後1時すぎ

コンコンッ！ 咳が、出ていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れましょう。

粉薬

- 水で溶く場合
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。
 - 直接口に入れる場合
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。
 - 練る場合
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。
- どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。

食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。

またミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

