



# 2月の保健だより



2020年度  
とこちゃん  
保育グループ



2月2日は節分です。

子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。とこちゃん保育グループでは、子どもたちの体の中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように、丈夫で健康な体になるようにと祈りを込めて豆まきを行います。

## コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちらこちら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。(2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう：日本小児科医会)

### 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。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激の少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ポーンで取り、口の中に入れてみましょう。

### 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。飲ませる時はスポーンやスポイト、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にしましょう。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。

