



ほけんだより

2月号



令和7年2月
摂津ポップせんりおか保育園

気温が低く寒い日が続いています。2月3日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだ色々と流行っているので手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

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、咳が出ている時は可能であれば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。呼吸が楽になります。



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

薄めずに指示量をスポイトやスプーン等で飲ませます。

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、小さなコップ等を使いましょう。

●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

飲み物や食べ物を混ぜる場合は組み合わせによって味の変化で嫌いになる可能性があります。また食べ残し・飲み残しをしてしまう事もあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。※最近では薬剤師の方が薬を混ぜた際の味の変化が出やすいか、薬自体が飲みやすいか等教えてくれるので、飲ませづらい場合は相談してみましょう。



☆☆健康管理と睡眠☆☆

夜遅くに寝たり、寝つきが悪かったりして睡眠不足になると、朝もすっきり起きることができなくなります。

睡眠不足は免疫力低下に繋がります。ぐっすり眠るためには、トイレを済ませる、決まった時間に寝る、室内を暗くする、テレビを消し静かにする、布団やパジャマを清潔にする等があります。できることから習慣づけていきましょう。

