



2月ほけんだより



2021.2.1発行
川口わんぱく保育園

マスクを付けた生活が、1年経過しようとしています。新型コロナウイルス感染症は、長期戦になりそうです。マスク・手洗い・うがい・換気と耳にタコができそうですが、引き続き、感染防止の為に意識して行いましょう。

咳のホームケア



洗濯物を干したり、
加湿器を付けたりし
て、湿度を調整し、
喉を潤しましょう。



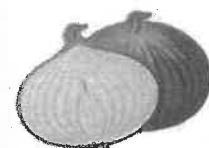
咳がひどい時は、背
中の下に枕やクッ
ションを置くなどし
て上半身を高くしま
しょう。
呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、
刺激のない飲み物
で水分補給をこま
めにしましょう。



レンコンや、大根は痰
切りをよくしたり、咳
止め、抗炎症作用があ
るとと言われています。
スープや鍋に入れて
食べましょう。



玉ねぎは、アリシンの効
果で咳が出る神経を落ち
着かせてくれると言われ
ています。生の玉ねぎを
切って枕元に置いておき
ます。部屋は臭くなりま
すが、止まらない咳に試
してみてください。

睡眠は足りていますか？

睡眠は、一日使った脳と身体の疲れを取り除き、
免疫力も高めてくれます。また、22時～2時のゴールデンタイムには
成長ホルモンなど分泌されます。帰宅してからバタバタで大変ですが、
早めにお布団に入れるように生活リズムを整えましょう。

乾燥肌に注意

肌や、唇が乾燥している子
が多いです。お風呂上りと、登
園前にもしっかりと保湿して
登園するようにお願いします。
ワセリン、プロペトなど油分
の多い保湿剤を、大人の第2
関節までたっぷり取って、テ
カテカになるまで、擦り込む
ように塗りましょう！！

乾燥による湿疹などにより
ひどい場合は、病院の受診を
お勧めします。

歯磨き

出来ていますか？

小学6年生まで、保護者の
仕上げ磨きが必要だと言わ
れています。特に、上下の
奥歯が虫歯になりやすいで
す。丁寧に磨いてあげま
しょう。

