



今年も残すところあと1ヵ月となりました。子ども達にとってはイベントがたくさんある年末年始ですが、お休みの間は生活習慣が乱れがちです。インフルエンザの流行シーズンにも入りましたので、予防対策をしっかりと行い、ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願い致します。

うがいをしっかりして感染対策を!

うがいをする事で、口腔内を清潔に保つほか、のどの乾燥を防ぐ効果にも期待出来ます。

子どもにうがいを教えるにはステップを踏んで

① まずは口に水を溜める
ことから始めよう



② ブクブクうがいの練習

口に水を溜めて左右に動かしてみます。少しオーバーに見本を見せてあげましょう。ブクブクできたら水を吐き出します。お風呂場で練習すれば、服が濡れる心配はありません。

③ ガラガラうがいの練習

ガラガラうがいは結構難しいです。まずは水なしで「あー」や「おー」と言ってみましょう。これを覚えたら、少ない水からチャレンジしてみます。

どちらのうがいも上手にできなくても心配いりません。
まずはうがいの習慣をつけることが大切です。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



生活リズムを整え、事故のない楽しい冬休みにしてください!

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。