



ほけんだより

12月号

令和7年12月
大和田とちのき保育園

早いもので、今年も後1ヶ月となりました。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。保育園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防をしていきたいと思います。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

●○インフルエンザ○●



○ インフルエンザって？
咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。



インフルエンザになってしまった…



まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。



冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができるで温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そこで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

