



ほけんだより 12月号



12月になり、日を追うごとに寒さも増してきました。7日は「大雪(たいせつ)」、22日は「冬至(とうじ)」と、暦の文字にも冬らしさが現れています。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、かぜや胃腸炎などの流行です。特に12月後半からイベントごとが増え、家族で外出や旅行などの機会も増えます。手洗いやうがいをこまめに行い、12月も元気に過ごしていきましょう。

～気をつけよう！冬の感染症～

インフルエンザ

突然の高熱が数日続き、関節痛や頭痛が伴うこともあります。また咳・鼻汁・下痢なども出やすい症状です。通常は1週間ほどで症状が落ち着きます。登園は、発症日を0日とし5日間かつ解熱後72時間経過したら可能です。医師記入の登園許可書が必要です。



人ごみは要注意！

インフルエンザなどは、くしゃみや咳などのしぶきを吸い込む事で感染します。人の多い所は感染リスクが高まるので、しっかり感染対策を行いましょう



手洗いうがいをしっかりと！

外から帰った時・トイレの後・食事の前はしっかり手洗いうがいをしましょう。

ウイルス性胃腸炎(ノロ・ロタなど)

突然の激しい嘔吐や下痢が起こります。場合によっては発熱を伴う事も。ほとんどは数日で症状は落ち着きますが、中には脱水を起こす事もあり、注意が必要です。登園には、保護者記入の登園届が必要です。



しっかり加湿を

乾燥した室内では、ウイルスや菌が舞いやすくなります。加湿器など活用して、室内が乾燥しないようにしましょう。



子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



年末年始は 余裕を持った計画を立てよう

12月はイベントが盛りだくさん！ご家族で、おでかけや旅行などの計画をしているご家庭も多いかと思えます。しかし、子どもは大人よりも疲れやすいです。余裕を持った計画を立てるようにしましょう。すべてを子ども優先にするのは難しいかもしれませんが、せめて睡眠だけでもしっかりとれるようにして、生活リズムや体調を崩さないようにしていきましょう。

