



ほけんだより 12月



令和元年 12月 2日
青梅みどり第二保育園保健室

里山の紅葉がきれいです。今年もあと1ヶ月足らずになりました。寒さはこれからが本番です。例年に比べ気温が高いようですが、その分寒暖の差が大きく、油断から体調をくずしがち。早寝・早起き・朝ごはん・・・生活リズムを整えて、元気いっぱいにご過ごしませう。

11月の感染症状況	罹患患者数
ヘルパンギーナ	1名
単純性ヘルペス感染症	1名



寒くなってくると、お子さんに何を着せようか迷いませんか？暖かい素材の服をと、肌着を着ないで、厚手のトレーナーやニットなどを直接着せても、空気が抜けてしまい暖かくはなりません。それに、子どもは少し動くと汗をかいてしまうこともあります。

冬の服装のポイント

- ① 肌に繊維の刺激を与えない。⇒ 肌着を着よう！
- ② 空気の層をつくる。⇒ 厚手の服1枚より、薄手の服を重ね着しよう。



12月の保健行事

- 3日(火) 乳児体測
- 4日(水) 乳児健診
- 6日(金) 幼児体測

嘔吐と下痢の話

冬は、咳や鼻水だけでなく、下痢や嘔吐する子も増えてきます。ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する時期でもあります。下痢の時、登園を迷ったら、

- ① 発熱がない。
- ② 機嫌がよく、食事や水分が摂れている。
- ③ 24時間以内に2回以上の水様便がない。
- ④ おしっこがちゃんと出ている。



を基準に判断してください。逆に、回数が少なくても顔色が悪く元気がない、おなかを痛がる場合は、園から連絡させていただきます。下痢の時は、脂っこい料理や糖分を多く含むお菓子は控え、消化吸収の良いおかゆ、野菜スープ、味噌汁、煮込みうどんなどを少しずつゆっくり食べさせてあげましょう。果物だったら、みかんやイチゴよりリンゴやバナナがよいようです。熱がある、ぐったりしている、水様便が止まらないときは、必ず受診してください。



<気をつけよう!インフルエンザが流行期に入りました>

かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、ていねいに手を洗います。

うがい



外遊びや帰宅後にうがいをします。まずブクブクうがいで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活



十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送ります。

人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みを避けます。外出時はマスクをし、手洗い、うがいを心がけます。