



ほけんだより 12月



令和2年12月1日

青梅みどり第二保育園保健室

空気が冷たくなってきました。先月は、季節が逆戻りしたような暖かい日が続いたため、寒暖差が大きくなり体調を崩すお子さんが増えてきました。

肌着を上手に使って衣服の調節をしましょう。

12月の保健行事

2日(水) 乳児健診

*11月の感染症の報告はありません



感染性胃腸炎に気をつけよう！

これからの季節は、ノロウイルスやアデノウイルスが原因で感染性胃腸炎が流行します。強い吐き気や嘔吐、激しい下痢や腹痛、発熱などの症状が1~2日続きます。嘔吐や下痢を繰り返すと体内の水分やナトリウムなどの電解質が失われ脱水を起こすので注意しましょう。脱水に気をつけて安静にしていれば発症後2~3日で回復するとされています。嘔吐や下痢の時の登園のめやすは

- 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回以上の嘔吐や水様便がない
- ④ おしっこがちゃんとでている

です。保育中1回の嘔吐や下痢でも顔色が悪く元気がない、おなかを痛がる場合は連絡させて頂きます。吐き気が続いているときは無理に食べさせないこと。食事が摂れるときはおかゆやバナナ、リンゴのすりおろし等、水分を多く含んで消化が良く、刺激が少ないものがよいでしょう。

～歯みがき指導がありました～



11月8日いい歯の日にちなんで、すみれ組、ひまわり組さんは市の歯科衛生士の方から歯みがき指導を受けました。新型コロナウイルスの影響で歯科検診が遅かったこともあり、永久歯が生えている子が例年に比べて多く、残念なことにむし歯ができている子も増えています。先生のお話を聞きながら、各自手鏡を使って自分の歯の状態を熱心にみていました。今回教えていただいた歯ブラシの持ち方、歯の磨き方を毎日の歯みがきに役立ててほしいと思います。保護者の方もお忙しいとは思いますが、一日一回は必ず仕上げみがきをしてあげてください。



おねがい

新型コロナウイルスの感染拡大がとまらない不安な毎日です。職員一同感染防止に努めていきます。保護者の皆様も手洗い、マスク、手指消毒などのご協力をお願いします。また、お子さんの体調

で発熱に限らず、咳や鼻水（あおっぱな）がひどい場合は家庭保育をお願いします。

