

12月のほけんたより

あっという間に時が過ぎ、今年も後一か月となりました。冬らしい日が続き、日だまりが暖かく感じられます。子ども達は冷たい北風の中でも元気に外で遊んでいます。風邪の流行りやすい季節ですが、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



やけど

やけどをした時はできるだけ早く冷やすことが大切です。冷やすときは流水が適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。

水ぼうが破れて痛いときは、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうができたり、水ぼうが破れて傷になったときは痛みがある程度落ち着くまで冷やしてから必要に応じて受診しましょう。



冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもがいるようです。

子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。

乳児はおむつの中が蒸れやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避けて、時々

背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認してみてくださいね。



インフルエンザってなに？

Q.どんな症状が出るの？

A.インフルエンザでは、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻水などの上気道炎症状が続きます。38℃以上の高熱が3、4日持続した後、解熱していくという経過を辿ることが一般的ですが、熱が高くない場合や反対に長引く場合もあり、経過には個人差があります。小児では中耳炎の合併、熱性痙攣や気管支喘息を誘発することもあります。

Q.どうしたら早く治るの？

A.体力を回復させるためにも十分な睡眠をとり、なるべく動かず横になって過ごしましょう。発熱時には体から多くの水分が失われます。脱水を防ぐためにもこまめに水分を補給しましょう。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してしまいます。加湿器などをうまく活用し、室内の湿度は50~60%に保つようにしましょう。

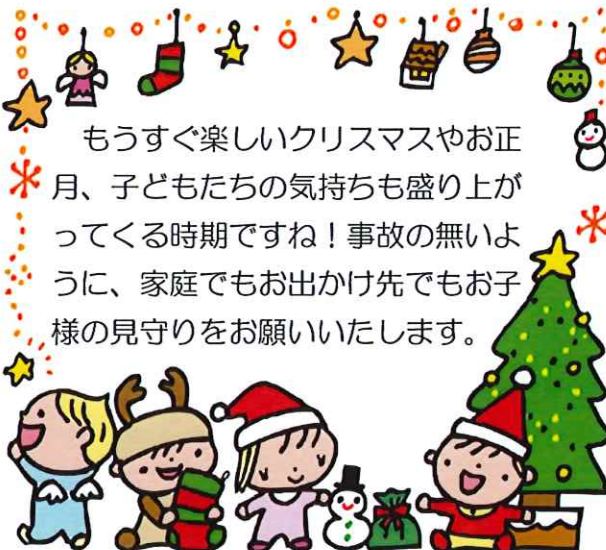


保育園では【発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していること】を登園の目安としています。また、この日にちを経過し症状が良くなっても、タミフルを内服中はお子さまをお預かりできません。

ご理解の程よろしくお願ひいたします。



登園の際には**医師記載の意見書**の提出が必要となります！



もうすぐ楽しいクリスマスやお正月、子どもたちの気持ちも盛り上がってくる時期ですね！事故の無いように、家庭でもお出かけ先でもお子様の見守りをお願いいたします。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける