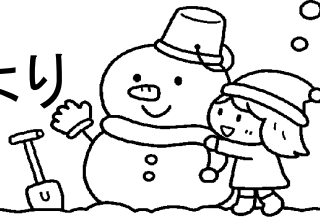


# 12月のほけんだより



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月です。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。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、体調管理には十分気を配っていきましょう。

ほけん目標 ・感染症の予防につとめる  
・外気に積極的に触れる

## 家庭でできる感染予防法

家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。また、毎日本体温測定と症状の有無の確認をし、健康観察カードの記入することでお子様の体調の変化を知ることができます。症状が長引く場合は医療機関に相談しましょう。

### ●うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



### ●外出時にはマスクを



感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

### ●室内の温度・湿度をチェック

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



## かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



### 予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、しんしつせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

## 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。

#8000 小児救急電話相談

(小児科医師、看護師からお子さまの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院のアドバイスをうけられます)

## 冬休みの注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。



## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。