12月のほけんだより

令和5年11月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

咳の風邪、お腹の風邪が流行の時期になってきました。
年末年始で慌ただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで感染症を防ぎましょう。

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

感染症の季節を乗り切りましょう！

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。
小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。
体調不良のサインがあったら、早めに休養し、無理せず、ご家庭でゆっくり過ごしましょう。

こんな時は、ご家庭で様子を見ましょう

24時間以内に
①下痢を繰り返す
②嘔吐が何回かあった
③38℃以上の熱が出た
④解熱剤を飲んだ
⑤けいれんを止める薬を使った
⑥咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力を奪います。

朝に・・・
①体温が37.5度以上
②平熱より1度高い
③吐いた
④下痢をした

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高い時は、日中に熱が上がる危険があります。

ちょっとした変化も見逃さないで
- 目やにがいつもより多い
- 皮膚にぽつぽつがある
- 元気が無い、機嫌が悪い
- 顔色が悪い

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもと違う。」サインを見逃さないようにしましょう。
気になる事がある時は、朝、登園時に、職員にご相談ください。

家庭でできる感染予防

家庭でできる予防を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。また、毎日体温測定と症状の有無の確認をし、うぇぶ連絡帳を入力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20～23℃、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。

薄着・重ね着で、お外でたくさん遊びましょう！

外気に触れ、寒い刺激を受けると、大脳を始めとした神経全体が寒い！
何とかしなければ！と働きます。その結果、皮膚の毛細血管が収縮し、体から熱が逃げるのを防ぎます。薄着で過ごす事で皮膚は寒さを敏感にキャッチし、体温調節機能、同時に自律神経のバランスも発達していきます。運動量の多い子どもにとっては、薄着の方が動きやすいので、快適です。自分で暑い寒いを判断し、衣服で調節する方法を学び獲得していく大切な時期です。

- 汗を吸う素材の下着
- 動きを妨げない厚さ、サイズ
- 自分で着脱しやすい上着

持ち物の、ご確認をお願いします。

年末年始の急病について

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。