



# 12月のほけんだより



令和6年11月29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。  
窓を閉め切って暖房をしていると、部屋の空気はどんどん汚れて乾燥し、  
風邪やインフルエンザなどのウイルスが浮遊しやすい環境になります。  
適度に換気をしたり、手洗いやうがい、洗濯や拭き掃除などの清潔も  
意識しましょう。

## 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！

インフルエンザやコロナ、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、無理をせず、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



#### 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



### 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
- ・皮膚にぼつぼつがある
- ・元気が無い、機嫌が悪い
- ・顔色が悪い



熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力を奪います。

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。

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、看護師や保育教諭にご相談ください。

## 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、毎日本体温測定と症状の有無の確認をし、うえ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18℃、湿度50%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをしょうずに使しましょう。



## 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。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。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。困った時は、#8000に電話を！

## #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