ほけんだより
12月

令和４年１１月末日
志村さかした保育園

今年も残すところあとわずかになりました。子ども達にとってクリスマスやお正月など楽しいイベントが多い時期だと思いますが、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。
引き続き体調管理をしっかり行い、感染予防にも努めながら、今年最後を楽しい思い出で締めくくれるようにしたいものですね。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱・鼻水・咳などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐・下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”があります。
寒さによる免疫力低下に加え、空気の乾燥によりウイルスを追い出す機能が低下します。そのため、寒さが厳しくなるこれからの季節は特に感染症にかかりやすくなります。

《鼻水》・・・鼻水は鼻や喉についたウイルスを排除したり、炎症を起こした鼻の粘膜を守ったりする役割があります。鼻水が続くことで中耳炎を起こすことがあるので、鼻がかめない子どもには鼻水吸引をしてあげるといいでしょう。
粘性の鼻水（黄色や緑色）が続く場合や、ほかの症状として発熱・喉の痛み・食欲不振などがある場合は病院で診てもらいましょう。

《咳》・・・咳は痰を外に出すために起こります。湿度や水分を与えると痰が出やすくなるため、喉に潤いを与えるようにしましょう。
咳が続くと体力を消耗します。子どもの胸に手を当ててゼーゼーする音がする時や、なかなか治らない時にはもう一度病院で診てもらうことをおすすめします。

※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、早めに受診しましょう。

小まめに換気をしましょう

本格的に寒くなり始め、暖房を入れる機会が多くなります。部屋を閉め切っていると空気が汚れたり、乾燥したりします。それにより、顔がほてる、頭がぼんやりする、ふらふらするといった症状が見られることがあります。
１時間に１回は窓を開けて新鮮な空気と入れ替えましょう。

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。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。