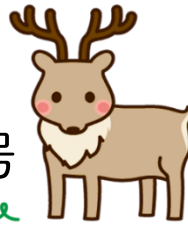




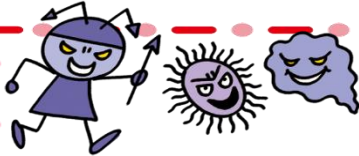
ほけんだより

12月号



令和5年11月末日
志村さかした保育園

今年も残り1か月となりました。クリスマスに年末年始とお楽しみがいっぱいの月ですが、長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。睡眠・食事の時間を意識して楽しい冬休みをお過ごしください。



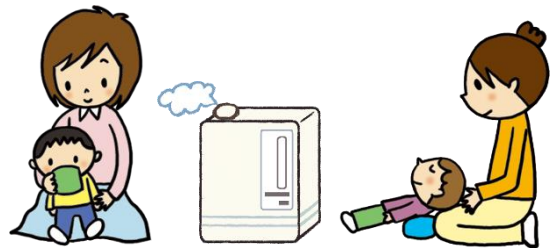
冬にかかりやすい感染症

寒さの厳しい季節がやってきました。空気が乾燥し、気温が低くなるこの季節はインフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器感染症や、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎（お腹の風邪）などに注意が必要です。

おうちでの過ごし方 ポイント

●咳がひどいとき・・・

- ・ 蒸しタオルを顔の前に広げて湯気を吸わせる
- ・ 室温は20℃前後、湿度は50～60%くらいにする
- ・ 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たいものは避けましょう）
- ・ 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする



●下痢・嘔吐

突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりすると脱水に注意が必要です。特に乳幼児は胃腸炎にかかりやすく、脱水からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりして寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐに受診するようにしましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれています。吐物の処理は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤、ハイター）で行い、片付け後はきちんと手洗い・うがいをしましょう。タオルやハンカチの共有を避けることも感染予防につながります。



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。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察時間と休診日の確認をしておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報を把握しておくとう安心です。



冬休みの注意点

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんですが、生活リズムが乱れやすくなります。睡眠不足を予防するために、決まった時間に布団に入るようにしましょう。また、やけどにも注意が必要です。ポットやファンヒーターなど、子どもの手が触れない工夫をして、楽しい冬休みをお過ごしください。

