



12月の ほけんだより



令和5年12月
封戸保育園
担当 木村

新型コロナウイルス感染症が5類になって初めての12月。今までなかなか会えなかった人に出会える機会も増えそうですね。子どもたちにとっても楽しみがいっぱいの12月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、市内ではインフルエンザの流行もみられています。引き続き「手洗い・うがいをする」「加湿・換気をする」といった生活の基本を心がけ、体調管理には十分気を配っていきましょう。



「かぜ」は油断大敵

◆ かぜは年齢が低いほど中耳炎、肺炎、気管支炎など様々な病気を併発しやすくなります。気管の弱い子どもの場合、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があるので、症状があるときは早めに診察を受けましょう。そして体調が悪そうな時は無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。



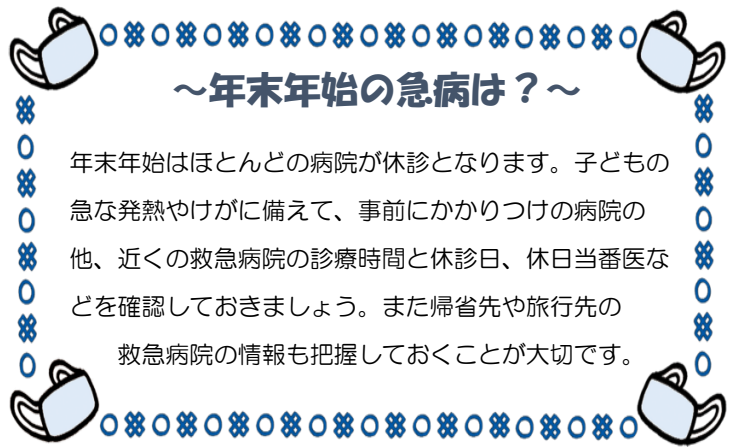
～冬の肌荒れ対策～

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

お出かけ後や手洗いの後、冬の寒風に地肌を保湿クリームを塗る。さらさない。

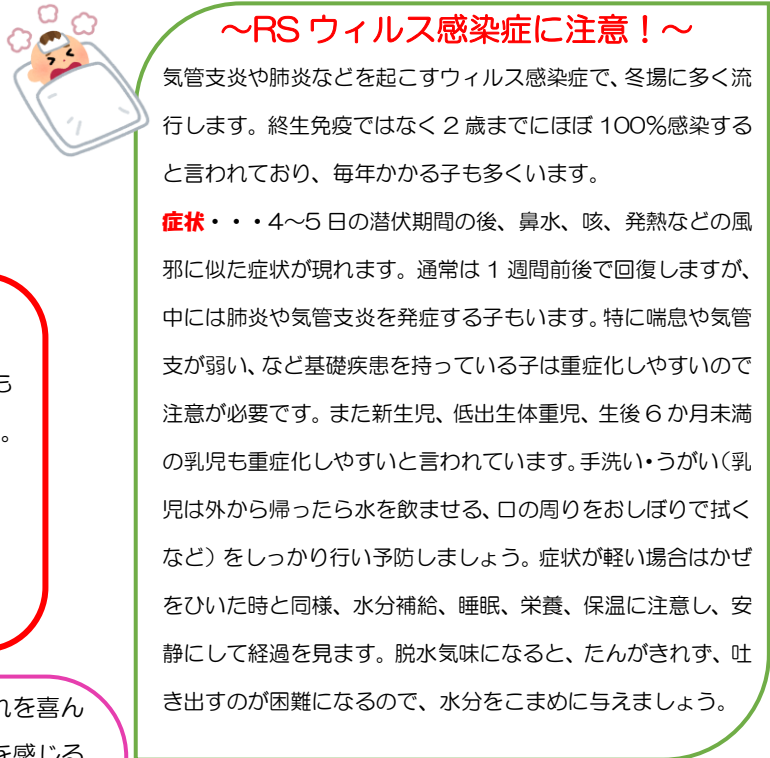


☆11月の園のようす☆ 待ち遠しかった秋の訪れを喜んでいたのも束の間。朝晩の気温がぐっと下がり、寒さを感じる季節になりました。園内では月初めからアデノウイルス感染症の流行がみられています。また特に感染症の診断はつかなかったものの、3～4日続く高熱でお休みする子どもさんも多かったです。12月は公私ともに行事や予定が多くなります。寒くなり体調を整えにくい時期でもありますが、しっかり食べて、しっかり遊ぶ。そして十分な休養を取るといった生活の基本に立ち返り、寒さに負けない体づくりに努めていきましょう。そして、楽しい冬の思い出をたくさん作ってくださいね。



～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。子ども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、休日当番医などを確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。



～RSウイルス感染症に注意！～

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に多く流行します。終生免疫ではなく2歳までにほぼ100%感染すると言われており、毎年かかる子どもも多くいます。

症状・・・4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、中には肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に喘息や気管支が弱い、など基礎疾患を持っている子は重症化しやすいので注意が必要です。また新生児、低出生体重児、生後6か月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる、口の周りをおしぼりで拭くなど)をしっかり行い予防しましょう。症状が軽い場合はかぜをひいた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんがきれず、吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

～やけどをしたら・・・～

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしたら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。アロエや味噌を塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になる事があり、症状を悪化させ、長引いてしまいます。