



# 12月ほけんだより

2022/12  
発行

000

今年もあとわずかです。一年間ありがとうございました。今年度よりみたかつくしんぼ保育園の看護師としてお世話になりたくさんたくさんご迷惑をかける部分があったかと思えます。そんな私にやさしくお声掛けくださった保護者のみなさま、すごく嬉しかったです。

子どもたちそれぞれが、自分のペースで大きく成長してきた一年を振り返るこの頃です。あっという間に最後のひと月となりました。今年一年ありがとうございました。残り数週間寒さに負けないように元気に過ごしましょうね。

## 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う進行が早く、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、早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見ましょう。

### 1、37.5℃以上ある場合（平熱考慮）

や咳などの呼吸器症状がある場合

### 2、嘔吐や下痢が続いている時

（下痢時：食後すぐ軟便がある、食事から食事の間に2回以上軟便がある場合。0歳児は普段の便の性状により異なる。嘔吐時：嘔吐後24時間経過していない場合）

### 3、通常の日常生活ができない時

### 4、解熱剤、ダイアップ（抗けいれん剤）を使用時

### 5、予防接種をした後

※どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治ったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにもお休みの検討をお願いいたします。



小さな子どもは、体調をうまく伝えられませんが、「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあれば担任にご相談くださいね。



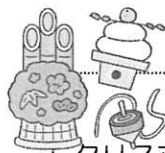
## 鼻水について



鼻が詰まったり、鼻水がズルズルしていると苦しいですね。自分で鼻をかめない子どもは大人よりもっと苦しい思いをしているはず。「たいしたことない」と放っておくと深刻な病気になるたり、それが重症化してしまうなんてこともあります。早めの受診をおすすめします。

### 家庭でできる鼻水ケア

- ・部屋を加湿する：乾燥を防ぐことで通りが良くなり呼吸が楽になります。
- ・鼻をかませる：鼻をすすらないように片方ずつ小刻みにゆっくりとかませる。強くかみすぎない。
- ・鼻水を吸引する：奥に詰まった鼻水は、簡易な吸引器ではなく、電動の鼻水吸引器を使用すると簡単にとることができます。



## 年末年始・クリスマス！！

クリスマスや大晦日、お正月など、保育園のある日に比べて、就寝時刻が遅くなることもあるかもしれませんね。けれども、就寝時刻が遅くなっても、翌日はできるだけ保育園の日と同じ時間に起きるように心掛けてほしいと思います。起床時刻がずれていくと、夜になってもなかなか眠くならず、夜型生活に移行してしまうからです。健康そして安全に気をつけて、ご家族との時間を大切に過ごしてくださいね。

