



# 12月 ほけんだより

2023/12  
発行

000

朝晩の冷え込みが強くなってきました。空気も乾燥してきて、いよいよ冬到来です。まだ、日中は暖かい日が多く、子どもたちは元気にお散歩や外遊びをしています。しかし、これからは風邪や冬の感染症にかかりやすくなります。換気と共に保湿をし、栄養・睡眠を十分とり免疫力を高め、手洗い・うがい等予防に努めていきましょう。

## 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す。小さい子どもほど、感染症に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、早めに休ませることで早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごし様子を見てください。

## こういった症状がある場合は！？

- ① 下痢・軟便を繰り返す、食後すぐの下痢・軟便、食事から食事の間に2回以上の下痢・軟便がある場合
- ② 嘔吐があった場合
- ③ 37.5℃以上、呼吸器症状など、風邪症状がある場合
- ④ 咳がでたり、ゼイゼイしたりして夜寝れなかった場合
- ⑤ 通常の保育園生活ができない（食事・活動・機嫌など）



これらの症状が1つでも当てはまる場合は、症状が治ま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ご家庭で様子を見てください。無理をするとぶり返し症状が長引くこともあります。



## 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。

## 三鷹市休日・夜間 診療所・薬局

(休日診療：日曜日・祝日・年末年始を指す)

休日や夜間など医療機関がお休みのときの急病に備え、施設内に右記の診療所と薬局を設け急病者の初期治療や応急処置等を行っているそうです。



## 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。「たいたことない」と放っておくと深刻な病気になったり、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。

## お願い

同居家族の方が、診断名がつく感染症を罹患された場合はコドモンまたは、園へご連絡ください。