



12月 ほけんだより



2025/12月
発行

今年のカレンダーも最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマス・お正月がやってきます。大人はあわただしくなりますが、元気に過ごすために早寝早起きや規則正しい食事と排泄、歯磨きはきちんと続けていきましょう。

インフルエンザに注意しましょう

10月末～11月初めにかけて園内で流行していました。今回はA型が流行しましたが、時間差でB型が流行する恐れがあります。都内は依然として患者数が多い状態です。これからが流行の本番なので体調に留意していきましょう。

〈症状〉

・突然の高熱

(予防接種をしている場合や型によっては高熱にならず、微熱が続く場合もあります)

・頭痛・咳・のどの痛み・関節痛・鼻水・嘔吐・倦怠感(ぐったりする)・下痢・嘔吐

*解熱剤の使用について

解熱剤の種類によってはインフルエンザ脳炎や脳症を引き起こす可能性のあるものや重症化させるものがあります。使用する場合は医師の指示のもと行いましょう。

〈潜伏期間・感染経路〉1～3日 咳やくしゃみによる飛沫感染

ウイルスの付いたところを触る接触感染

〈予防〉こまめな手洗い・水分補給・適切な湿度(60%前後)・換気・予防接種・人混みを避ける

*回復後登園される際には保護者記入の登園届が必要です。

*自宅待機期間内は安静に過ごしましょう。

子どもの皮ふを守りましょう

気温が低くなると空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。入浴の仕方やその後の保湿が大切です。

お湯の温度は38～40℃

子どもは体が小さいため早く温まるので、ぬるめの方がのぼせません。

高い温度で温まりすぎると汗をかいて、湯冷めの原因になります。



お風呂から出たら皮膚が湿っているうちに保湿

保湿剤で水分の蒸発を防ぎましょう。ローションタイプより軟膏やクリームなどの油分の多い物がおすすです。大人の手も温めて、手のひらで保湿剤の温度を上げると塗りやすくなり、皮ふに摩擦がかからず子ども嫌がりません。



衣類や寝具は綿のものを

化繊の衣類は乾きやすいですが、水分を保つ働きが弱いので皮膚が乾燥しやすくなります。綿は程よく水分を保つためおすすです。



年末年始を楽しく



クリスマスや大晦日、お正月など楽しい時間はいつも比べて、就寝時刻が遅くなることがあるかもしれません。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います。健康・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。

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。参考になさってください。

