



ほけんだより

12月号



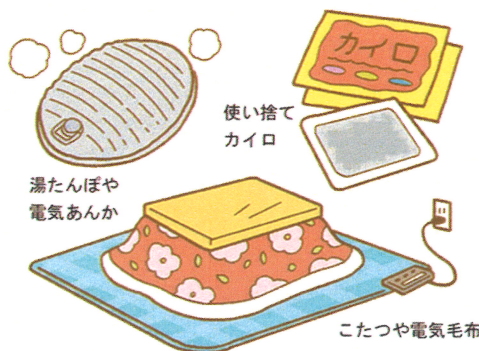
R5年12月1日 愛児園平川保育所

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やお正月がやってきます。大人は慌ただしくなりますが、子どもの生活リズムを乱すことがないように、気をつけていきましょう。

低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

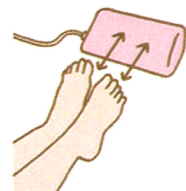
低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけです。実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



低温
やけどを
防ぐには

**電気毛布は
寝る前 ON、寝るとき OFF**
寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

**湯たんぽは
体から離して**
電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていくましょう。

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した。また全国的にも流行が見られるようですが、保育所内でもアデノウイルス感染症に罹患されるお子様が多くみられます。アデノウイルス感染症は非常に感染力が強い病気です。登園のめやすは、「発熱、充血等の主な症状が消失した後2日を経過していること」（保育所における感染症対策ガイドラインより）となります。

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てあげてください。

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回もあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか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様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

