

12月号 ほけんだより



❁ 薄着・重ね着で元気に過ごしましょう！

子どもたちにとっては、クリスマスや年末年始はお楽しみがいっぱいの月です。生活リズムが乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、体調管理に十分気を配り、病気やケガのないように過ごしていきましょう。

❁ 感染症の季節を乗り切りましょう

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス、感染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。体調不良のサインがあったら、早めに休んだほうが早く回復します。無理を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。

前日から…

- ①下痢を繰り返す。
- ②嘔吐が何回もあった。
- ③38℃以上の熱が出た。
- ④解熱剤(内服薬・坐薬)を使った。
- ⑤けいれんを止める薬を使った。

夜間に

- ⑥咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった。

❁朝に…

- ①体温が37.5℃以上。
- ②平熱より1℃高い。

朝食を食べたら

- ③嘔吐した。
- ④下痢をした。



ちょっとした変化を見逃さないで！

- 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、機嫌が悪い。
- 顔色が悪い、くまができています。

寒いとつい厚着をさせたくりますが、薄着で寒さや外を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなどの厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をする方が空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着させてください。寒い時期でも半袖の肌着がおすすめです。

薄着の重ね着で体を温かく

長袖のシャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターを…という具合に衣類を重ねると温かく調整もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはく時は、くるぶしを覆う長さの靴下をはきましょう。



❁ 11月の感染症報告

・突発性発疹 1件でした。