



ほけんだより

12月号



令和4年11月25日
社会福祉法人国立保育会
宮前おおぞら保育園 看護師

楽しいイベントがたくさんつく時期になりました。外出や来客も増え、生活リズムが乱れがちになると感染症にも罹患しやすくなります。体調管理には十分気を配っていきましょう。

◆じょうずに鼻をかめるようになりましょう◆

- 鼻全体をティッシュで包むように押さえ片方ずつ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。
- かんだティッシュはゴミ箱に捨て、手洗いやアルコールなどで手指消毒をすることで感染予防につながります。
- 鼻水を垂れたままにしていると肌荒れの原因にもなります。

⑧ 黄色から緑色の鼻水

細菌に感染している可能性があります。緑色に近いほど症状が悪いので早めに受診しましょう。透明な鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。中耳炎の原因にもなりますので気をつけてください。

正しい体温の測り方

体温は運動の後や気温によって変動します。お子さまの平熱を知っておくことで、いつもより高めかな？という目安になります。



わきの下の汗をふく



わきの下の中央部分に体温計の先を当てる



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じてアラームがなるまで待つ

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器や部屋干しなどで湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。冬場だけでなく一年を通したスキンケアが大切です。医師に相談し肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

<年末年始の急病>

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院や自治体、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

※ポットやファンヒーターなどによる、やけどが増えてきます。手が触れないよう工夫をお願いします。



<12月の予定>

- 6日(火) 0歳児身体測定
- 7日(水) 1歳児身体測定
- 8日(木) 2歳児身体測定
- 9日(金) 3・4・5歳児身体測定
- 15日(木) 0歳児健診



<感染症> (10/25~11/24)

- ・手足口病 0歳児 2名
- ・突発性発疹 2歳児 1名

区内では感染性胃腸炎が続いています。新型コロナウイルス感染症もまた増加傾向にあり、今年はインフルエンザも増えつつあるようです。引き続き手洗い・うがい・体調管理をご家庭でもお願いします。特に人混みには気をつけてください。