



ほけんだより 12月号



令和5年12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

今年も残り少なくなりました。行事が増えると、生活習慣も乱れがちになります。病気や事故のないよう年末年始はゆっくり過ごし、休み明けは元気に登園できるとよいですね。

<感染症について>

これからの季節は、感染症が特に多くなります。

👉 感染症の種類

感染性胃腸炎（嘔吐・下痢）、インフルエンザ、コロナウィルス感染症、RS ウィルス感染症、クループ症候群・・・

👉 予防

- ・手洗い（せっけんで2回洗うことをおすすめします）
- ・うがい（帰宅後におすすめします）
- ・睡眠（年齢問わず睡眠は大切です）
- ・食事（間食は時間を決めましょう）
- ・清潔（入浴をしないことで皮膚疾患や感染症、睡眠不足などのリスクにつながる場合があります）
- ・人混みは控える
- ・予防接種を受ける（症状の軽減につながります）



👉 症状が出てきたり、いつもと違うようなとき

- ・早めの受診をおすすめします（症状を長引かせずに済む場合もあります）



<食べ物を詰まらせないように注意>

年末年始は、日頃あまり食卓にでない料理が多くなります。大人と違い、飲み込みや咳込む力がまだ弱く、気管内に食べものが残って気道を塞いでしまうこともあります。

お餅を3歳頃まで食べさせないのが理想ですが、食べる場合は小さく切り、大人が見守りながら食べるようにしましょう。

👉 注意すること

- ・口に食べ物を詰め込みすぎない
- ・よく噛んで食べる
- ・吸い込んだ拍子に気管に入ることが多いので注意する（粘液性、パサパサしたものは咳込み、気管に入りやすい）
- ・話をしながら食べるときには注意する
- ・ピーナッツや節分の豆などは消費者庁によると5歳以下は控えるよう呼びかけられています。



<12月の予定>

- 5日(火) 0歳児 身体測定
- 6日(水) 1歳児 身体測定
- 7日(木) 2歳児 身体測定
- 11日(金) 3・4・5歳児 身体測定

※3・4・5歳「手洗いについて」のお話を予定しています。



<感染症> (10/25~11/24)

- *アデノウィルスによる感染症
(咽頭結膜熱、流行性角結膜炎)
乳児：8名 幼児：14名
- *溶連菌感染症
幼児：8名
- *インフルエンザA型
乳児：1名 幼児：4名
- *感染性胃腸炎
乳児：1名



<低温やけどに注意>

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり、痛痒く感じていたら要注意。



👉 応急処置

痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低15分程度は冷やし続け、その後受診。**範囲が広い場合はシャワーなどの流水を洋服の上からかけ、脱がせることはせず救急要請しましょう。冷やしすぎ**は低体温になりますので注意しましょう。

👉 3・4・5歳「手洗いについて」のお話ではブラックライトを使い、ローション（鉱油、ソルビトール、蛍光着色剤）を使用します。使用不可の方はお知らせください。

👉 休職中、感染症と診断された場合は、登園許可証または登園届用紙を休み明けにご提出ください。

👉 帰省先で体調を崩したりケガをすることもあります。医療機関、自治体の情報を調べておくことをおすすめします。また受診に必要な、ご家族の保険証、医療証などを持参すると安心です。

👉 海外渡航の予定がある方は担任までお知らせください。