



ほけんだより

12月



令和7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

早いもので、今年最後の月になりました。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。感染予防対策をしっかり行い、楽しく伝統行事に参加できるようにしていきましょう。

* 健康に気をつけて、良い年を迎えましょう *



あわただしい時期になりますので、健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひとつ工夫で

この時期、ごちそうを前に気がゆるんでしまうことがあります。子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

●お酒の誤飲

透明なお酒は水と間違えてしまうことがあります。グラスやおちょこは子どもの手が届かないところにおきましょう。

●もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物です。餅など窒息に繋がるような食べ物は小さくしたり、刻んだり、控えるなど工夫をしましょう。

生活リズムに気をつけましょう

ゆっくりしたい時期ですが、夜更かし、朝寝坊、睡眠不足・・・こんな日がつづかないようリズムの切り替えをしていきましょう。

急病に備えましょう

診療が休日に入るところが多くなります。休日診療や救急診療について確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも事前に確認しておくと安心です。保険証・医療証も忘れずに持参しましょう。

冬の感染症・・・

ウィルス、どうやってうつる？

インフルエンザ・ノロウィルスなど、この時期、毎年流行してきます。どうやって感染するか、感染しないためにどうしたら良いか再確認しましょう。

感染！

① ウィルスは咳・くしゃみ・会話のしぶき（飛沫）と共に飛び散り、近くで吸い込むことで感染します。

② ウィルスの付いた手で目・鼻・口を触るとウィルスが体内に侵入し感染します。

手を洗ってウィルスを洗い流そう

ウィルスは洗い流すことで感染のリスクが下がります。子どもたちには手洗い習慣を身に付けるために1度洗いを伝えていますが、2度洗いがお勧めと言われております。ご家庭でも手洗いの習慣にご協力お願いします。

12月の予定

- 2日（火）0歳児 身体計測
- 3日（水）1歳児 身体計、 0歳児健診
- 4日（木）2歳児 身体計測
- 5日（月）3・4・5歳児 身体計測

<感染症> (10/25~11/24)

- ・溶連菌感染症 3歳児：1名、4歳児：1名、5歳児：1名
- ・インフルエンザ 1歳児：1名、2歳児：5名、3歳児：7名
4歳児：3名、5歳児：5名
- ・水痘 0歳児：2名、3歳児：1名、4歳児：1名

※当園では10月末からインフルエンザ罹患者が増加し、保健所に報告いたしました。例年は、年末年始からノロウィルスも増加する時期になっております。手洗いなどのご協力と無理な登園は控えていただきますようご協力をお願いします。

※海外渡航をされる方については体調チェックをしていただいております。体調記入用紙がございますので、予定のある方は担任までお知らせください。