



12月ほけんだより



今年のカレンダーも最後の1枚になりました。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。感染症流行の季節です。大好きなクリスマス・年末年始、大人は慌ただしくなりますが、子どもの生活リズムは崩れることがないよう、気を付けて過ごしましょう。

外出などの予定もあるご家庭もあると思いますが、体調不良の時は無理をせず、体調が整うまでお家でゆっくり過ごすことが、早い回復につながります。お子さんの体力に合わせて計画を立てましょう。



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…と慌ただしいもの。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う安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていくましょう。

<お知らせ>

全園児歯科健診
1日(木)9:30~
(歯磨きをお願いします)

全園児内科健診
15日(木)9:30~
両日とも病欠以外は登園して頂くようお願いいたします

子どもものやけど

こんな事故が起きています

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど(8カ月)
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった(3歳)
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど(3カ月)



事故防止のために

- 子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- 蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- 湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。



靴のサイズはOK?

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんありますよね。

さて、見た目にはわかりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険も。

新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。

小さくなったサインかも

- 歩き方が不自然
- 最近よく転ぶ
- 走るのを嫌がる
- 足が赤くなっている

選び方のポイント

- 素材 通気性のよいもの
- つま先 5~10ミリのゆとりがある
- 底 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと 芯がしっかりしたもの



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す



チエツワ!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りね

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさや湿度、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをすると、のどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気からのどを守ろう!