12月ほけんだより

2024.12.2
晴見保育園

早いもので、今年も残り１か月となりました。大人は何かと慌ただしい毎日ですが、子どもたちはクリスマスにお正月とお楽しみがいっぱいの季節です。同時に様々な感染症が流行る時期でもあります。生活リズムの崩れが体調不良につながることも。体調管理に注意し、元気に過ごしましょう。

＜お知らせ＞
０歳児健診
１２月５日（木）
９：15～

秋冬のスキンケア３か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

❶ たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

❷ 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

❸ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

子どもが吐いたら……

ここを確認！

- □おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- □食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- □吐く前に食べたものは何だったか？
- □吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- □熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治まったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

予防策は事前に検討　帰省中の子どもの事故

年末年始はお子さんを連れて帰省するというご家庭も多いと思います。子どもたちは好奇心旺盛。いつもと違う環境で思わぬ事故が起こることも。

- 電車の中でドアの戸袋に腕を巻き込まれた
- ストーブの上に手をついてやけどした
- 親戚の吸っていたタバコの吸い殻を誤飲した
- アレルギーのある食品を食べてしまった

周りの大人が目を離さないことはもちろん、事前に帰省先の方々と相談して、子どもの手の届く範囲に危険なものは置かないなどの予防策をとるのも大切です。楽しい時間が過ごせるよう、環境を整えてあげてください。

冬に気をつけたい 子どもの感染症

	ロタウイルス感染症	RSウイルス感染症	インフルエンザ
特徴	白っぽい下痢便が出る	呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も	A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる
症状	下痢、嘔吐、発熱など	風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも	突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など
注意点	排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意	基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意	感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

解熱剤、正しく使って

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。

熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは５～６時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。