

# ほけんだより 12月

早いもので、今年も残り1か月となりました。晴見保育園では感染症の大きな流行はなく、子どもたちは元気に過ごしています。これから寒さも増し、年末年始で生活リズムも崩れやすくなります。まだまだ冬の感染症には気が抜けない時期、早寝早起きとしっかりごはん、こまめな手洗いとうがいで元気に乗り切りましょう！

2025.12.1 晴見保育園



## 冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに涙が出ない

皮膚、口の中がかわいている

おしっこの量が少ない、色が非常に濃い

ぼんやりして眠りがち

目が窪んで見える など



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

### 冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

### 脱水症の症状があったら

水分を少しずつ何回かに分けて飲ませてください。重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。



## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾かやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節です。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげましょう。

### 前日から……



#### 24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回あった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

### 朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

#### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



### ～インフルエンザかも？～

くしゃみ、咳などの症状の他に、高熱や頭痛などが急激に現れたら、インフルエンザかも知れません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。受診が必要ですが、発症からの時間が短いと検査も有効ではありません。発症から半日以上経ってからの検査が推奨されています。