



天願ほけんだより

12月号
R5, 12, 1



年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。子どもたちにとっては、待ちに待った、楽しいクリスマス！お楽しみがいっぱいの月ですが、一年の締めくくりを笑顔で元気に過ごせるよう、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月の保健行事予定

12月1日 歯科検診

12月7日 内科健診

ちばなクリニック小坂先生

お休みなく、全員が上記日程で
受診できるよう、ご協力よろしく
お願いします。



薄着で元気！

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたり
くなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。
冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作ってい
くためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

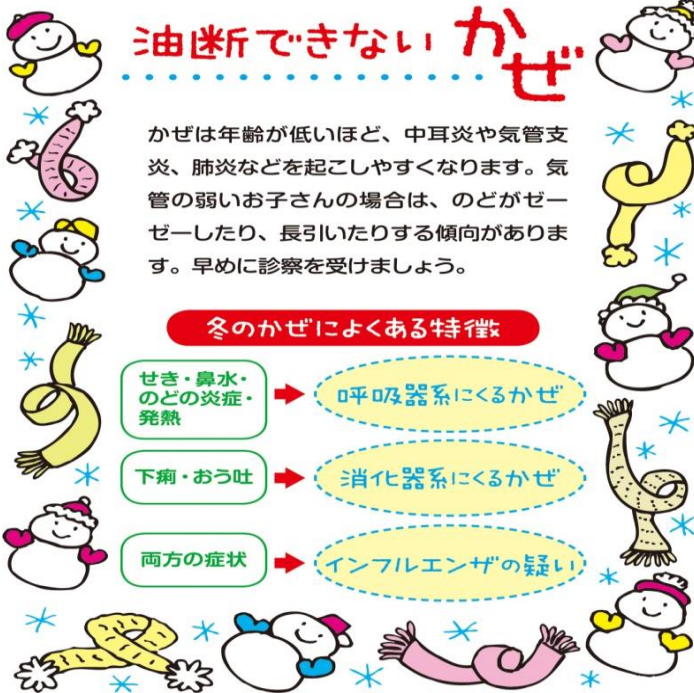
→ 呼吸器系にくるかせ

下痢・おう吐

→ 消化器系にくるかせ

両方の症状

→ インフルエンザの疑い



かせの予防をしっかりと

かせのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かせ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける



体調を崩し保育中にお熱が上昇する子が増えています。感染拡大予防のためにも、38度以上の発熱、食欲がない、ぐったりしているなどの症状が見られる場合には早めにお迎えして頂けるようご協力宜しくお願いします。経過観察の状況報告やお迎えの依頼など要件は様々ですが、今一度、緊急連絡時の方法や電話番号の確認を宜しくお願いします。