



ほけんだより

12月号

令和6年11月末日
志村さかした保育園

今年のカレンダーも最後の1枚となり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。楽しい冬休みですが、年末年始はあわただしく、今まで身につけてきた生活リズムが乱れがちです。早寝早起きや規則正しい食事と排便、歯みがきはきちんと続けていきましょう。



知っておきたい 冬の感染症



インフルエンザ

突然高熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることもあります。子どもは自分で「だるい」などの症状を言えないことが多く、機嫌が悪い、元気がないといった状態が続きます。

備えて
いますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、10月から接種が可能です。小さな子どもは2回接種が必要となります。流行シーズン前に十分に免疫をあげておくため、まだ接種をしていない場合は早めに接種をしましょう。

ノロウイルス感染症 (感染性・ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日程で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えて
いますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬（ハイター）が必要です。急な発症に備えて用意しておくで安心です。



健康に気を付けて、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…とあわただしくなりますが、健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



おうちでの事故に気をつけましょう

急病に備えましょう

餅や豆類による窒息

お正月の定番、お雑煮（餅）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物です。餅は小さく切り1つずつ、汁物と一緒に食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えるなど工夫をして事故のないようにしましょう。

やけど

ポットやファンヒーターなどでのやけどにも注意が必要です。子どもの手が触れない工夫をしましょう。

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やケガに備えて、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。帰省先や旅行先でも調べておくで安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

