



## ほけんだより 12月号

2024年11月30日 岸部保育園 保健室



今年あと1か月になりました。大人にとっては何かと慌ただしく忙しい月ですが、こどもたちにとってはクリスマス・お正月と楽しみがいっぱい！！

【睡眠】・【食事】・【遊び】をご家庭でも意識し、一緒に生活リズムを整えていけることを大切にしてきましたが、いかがでしたか？

手足口病などの感染症も罹患がありましたが、拡大することもなく、元気に登園することが出来ました。今後は、インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・新型コロナ感染症と流行！ 手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活リズムでお子さんも保護者の方も体調管理には十分気を付けて無理のないようにお過ごしください。



感染症の季節を乗り越えましょう

感染症が流行しやすい季節になりました。小さいこどもほど、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。小さいこどもは体調をうまく伝えることが出来ません。『いつもと違う』サインを見逃さないようにしましょう。早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくりと過ごして様子を見てあげてください。

●こんなときは、おうちで様子を見ましょう。

★前日から・・・

- 下痢を繰り返す。
- 嘔吐が何回かあった
- 38℃の熱が出た
- 解熱剤を飲んだ
- けいれん止めを使った



★夜間に・・・

- 咳がでていたり、ゼイゼイしていたりしてあまり寝れなかった。

★朝食をたべたら・・・

- 吐いた
- 下痢をした

●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
- 顔色が悪い、くまができています



★朝に・・・

- 体温が37.5℃以上
- 平熱より1℃高い

手をよく洗う。

ウイルスの付いた手で口や鼻・眼などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。

外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



風邪症状がある方はマスクの着用をお願いいたします（大人）

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるほか、無意識のうちに口や鼻に触れるのを防ぐ効果があります。



人混みを避ける。

インフルエンザなどは、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。

『ブクブク』『ガラガラ』うがいもチャレンジしてね♪



12月18日(水) 14:30～内科健診

たかぎこどもクリニック：高木 信明

TEL 06-6381-8341

●年末年始の診療所●

休日急病診療所(12月29日～1月3日)

〒565-0875

吹田市青山台4丁目31-20

TEL 06-6831-6700



いざという時のため、事前に、かかりつけ医の診療状況を確認しましょう。

予防接種後の注意（健康の記録に記入をお願いします。）

（予防接種は集団生活で集団免疫が獲得でき、より強力ウイルスから守れるようになります。定期的な接種をお願いします。）

予防接種後 30分ほどは、急な発熱や発疹、接種した部位の異常な腫れなどないか様子を見ましょう。また、接種後に激しい運動やいつもと違う活動をしたりと、万が一急変したり体調不良になった場合、予防接種によるものなのか、判別できなくなります。予防接種後はお子さんの様子を見られるように、夕方やお休みの日など時間に余裕がある時・お子さんの体調の良い日に受けましょう。

