ほけんだより　12月号

2025 年度 NO.10.　2025/1 2 /3 発行　岸部保育園　保健室

今年も残り 1 か月になりました。大人にとっては何かと忙しく慌ただしい月ですが、こどもたちにとってはクリスマスにお正月。たのしみがいっぱい！！年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちになります。「備えあれば、憂いなし」規則正しい生活リズムで身体を守り、無理をせず早めに休息するようにしましょう。早くも、大人やこどももインフルエンザに罹患しています。『手洗い・消毒・換気』。なるべく人混みの多い場所はさけ、外出するときはマスクの着用を忘れないようにしましょう。

《感染症を予防するポイント》

1・寒さにまけないようにからだの冬支度をしましょう！

2・登園時や帰宅後は手洗いうがいを習慣にしましょう。

3・1時間に1回は換気をしましょう。

4・軽い症状でも油断しません！

外でたくさんからだを動かしましょう。
まずは歩く機会を増やしましょう。外で思いきりからだを動かすことによって、熱をつくる筋肉が鍛えられます。

※鼻水は耳鼻科で処置をしてもらうと、治りが早く、中耳炎の予防にもなります。

●眠りに就く時間が大切です。

２１時台に眠りに就くのがポイントです。２２時には熟睡できるようにしましょう。
免疫力が効果的に高まります。

●バランスの良い食事でエネルギー補給し、病気と闘う力を身体の中に蓄えましょう。

★炭水化物は熱（エネルギー）になります。朝ごはんをしっかり食べましょう。
★タンパク質は血や筋肉（熱をつくる）になります。
★ビタミンを十分にとると粘膜が丈夫になります。

熱はなく、見た目はただ鼻水が出ているだけでも、子どもの体内ではウイルスとの闘いが始まっています。
風邪はひき始めが肝心です。症状の軽いうちからからだを休めるようにすると、回復も早くなります。

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様にしましょう。気になる事がある時は、朝、登園時に職員にご相談ください。

★感染症の季節を乗り切りましょう！！★

《前日から…》

●24時間以に ⇓

① 下痢を繰り返す。
② 嘔吐が何回かあった。
③ 38度以上の熱が出た。
④ 解熱剤を使用した。
⑤ けいれんを止める薬を使った。

●夜間に ⇓

⑥せきが出たり、ゼイゼイしてあまり眠れなかった熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力を奪います。

＊こんな時は、おうちで様子をみましょう。

インフルエンザや RS ウィルス感染症、ウィルス性胃腸炎などのなどの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな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。
体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭ゆっくり過ごして様子をみてあげてください。

上記、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みましょう。
※ 薬の働きで症状がおさ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。

≪朝に…≫＊体温が37.5度以上、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度以上高い時は、日中に熱が上がる恐れもあります。
朝食を食べたら･･･吐いた･下痢をした
体調の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。元気がない･顔色が悪いなど、子どもの体調の変化に気をつけましょう。（目やに･皮膚にポツポツ･元気がない･機嫌が悪い･顔色が悪い･クマができているなど）

ブラッシング指導の様子～

11月 13 日5歳児対象にさかもとデンタルクリニックの院長先生と衛生士さんが指導してくださいました。衛生士さんの手書きの歯みがきイラストを手に「こんにちは」「さようなら」と歯ブラシの毛の部分（お顔）、後の部分（背中）、手の持ち方から指導。みんな、衛生士さんの話をよく聞き、ゴシゴシすると虫歯菌が取れていくことを知り、しっかり磨いていました。衛生士さんに「とっても上手に磨けているね！」と言われ、こどもたちも慣れた手つきで誇らしげ。話をよく聞いている姿もほめてもらいました。こどもたちの歯を見て、保護者の方の関心度が高いこともほめておられました。そんなこどもたちに歯ブラシのプレゼントを阪本先生からいただきました。今はえている乳歯を大事にはもちろんですが、永久歯が生えた後も虫歯ができないよう歯磨きをすることをこどもたちと約束しました。おうちでのしあげ磨きは奥歯を中心にしっかり磨いてあげてほしいです！とお話しされていました。

●年末年始の、急な病気などの受診のために、日頃からかかりつけ病院の診療案内を確認してください。
『市報　すいた 12』急な病気などの受診案内が掲示されています。ご参考にしてください。