

ほけんだより

12月号

2023年12月
fujimuraナースリー
看護師

子どもたちにとって、冬休みは楽しい行事がいっぱいの月です。そのために年末年始は生活リズムが乱れ体調を崩しがちです。また、感染症も流行する時期ですので、体調管理には十分気を配っていきましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう

こんな時はおうちで様子を見ましょう！



今年は早くからインフルエンザが発生したり、夏場にはやる感染症が出ていたり予測が難しい状況です。小さな子どもほど感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れもあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが回復をはやくすることができます。無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回かあった
- ③ 38度以上の発熱があった
- ④ 解熱剤を使用した（内服薬・座薬）
- ⑤ けいれんを止める薬を使った
- ⑥ せきがひどく、ゼイゼイしてあまり寝られなかった

どれか一つでも当てはまる場合は、症状が治ったか見極めたり、体力を回復させるために安静にしておきましょう。薬を使用した場合は薬の効果で症状がおさえられているだけで、無理をするとぶり返す危険があります。

朝になって



- ① 体温が37.5℃以上ある
- ② 平熱よりも1℃高い
- ③ 朝食後に吐いた・下痢が出た

朝は通常は体温が低めです。37.5℃以上や平熱よりも高い場合は日中に熱が上がる恐れがあります。吐いたり、下痢がある時も体調悪化のサインかもしれません。



小さな子供は体調を上手く伝えられません。いつもと違うサインを見逃さず、気になることがありましたら、登園時に職員にご相談ください。

暖房使用時の注意点



☆快適に過ごす3か条☆

①設定温度・湿度はとっても重要

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。**設定温度は18~22℃を目安**に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。**湿度は50%前後を保ちましょう**。加湿器や室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

②換気の徹底

一時間に一回は換気をして外気を入れましょう。空気が汚れてしまうと気管や粘膜を傷めるため、抵抗力を落としてアレルギーや風邪等の感染症にもかかりやすくなります。結露の予防にも換気は大切です。



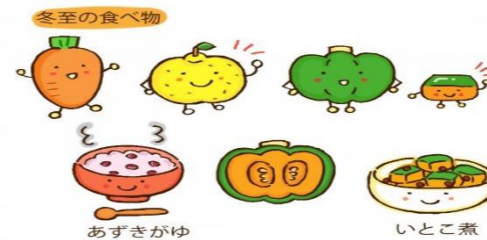
③低温火傷に注意！

温かくて気持ちがいいなと感じる44~50℃くらいの温度でも、3~4時間触れていると低温火傷を起こします。**湯たんぽ・ホッカイロ事故**が増えています。**子どもは皮膚が薄いため、水膨れなど一見軽そうに見えても重症化していることがあり要注意**です。湯たんぽは、お布団を暖めたら取り出しましょう。また、ホッカイロを長時間貼るのは避けましょう。



冬至を楽しみましょう

今年の冬至は12月22日(金)です。1年の中で最も夜が長い冬の日です。冬至は季節の大きな節目でもあり、太陽が生まれ変わり幸運がやってくる日とも言われています。そのため無病息災を祈願して、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりなどの風習があります。家族でゆず湯に入って体ぽかぽか！かぜを予防しましょう。



人参やカボチャ(なんきん)は『ん』がつく名前から、食べると運がつくと言われています。



年末年始の急病にそなえましょう

年末年始はほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は必ず確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。