



# ほけんだより

## 12月号



令和6年 こども園めばえ

子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるものになり、治りかけの時に無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかりと直すことが大事です。

### 感染症の季節を乗り切りましょう！

#### こんなときは、お家で様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウィルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。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…

#### 24時間以内に

#### 夜間に



- 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 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

- ⑥ 咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力をうばいます。

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見ましょう。

#### 朝に……

#### 朝食を食べたら

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い
- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません

薬の働きで症状が抑えられている時に無理をすると、ぶり返す危険があります。

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度高い時は、日中に熱が上がる危険があります。

小さな子どもは、体調を上手く伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがある時は、朝、登園時に職員にご相談ください。



### 熱があるときのホームケア

#### ポイント①

#### 手を触って布団を調節

熱があるのに手足が冷たい時は、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒さを感じやすいので布団をしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしている時は、布団を減らして汗をかかせないようにしましょう。



#### 汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がない時は温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を暖めて置き、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。

#### ポイント②

#### おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすのは気持ちいいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートや濡らしたタオルによる窒息の危険があるので、避けた方がいいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足の付け根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

### 健康に気をつけて、良い年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、お節料理にお参り…と慌ただしもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

#### ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気が緩む時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

#### お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かない所に。

#### もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物と一緒に食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

#### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

#### 急病に備えよう

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・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

