



平成 28 年 11 月 30 日発行

軽野 保育園

12月のほけんだより

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとってはクリスマス等のお楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配り元気に年末年始を迎えられるようにしましょう。



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性がります。



インフルエンザは、早く検査をしすぎると、陽性にならないことがあります。

発熱してから12～48時間がベスト。

熱が出た翌日に受診するのがおすすめです！

吐いた時は…

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。

次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。

水分補給は吐き気が治まるまでは控え、子どもが水分を欲しがるとなるなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

歯科検診のお知らせ

12月2日（金）9：00～

当日お休みすると、後日嘱託医へ個人で受診していただくこととなりますので、なるべく欠席のないようご協力をお願いします。

当日朝食後は、歯磨きをよくしてから登園するようにしましょう。

歯科医への質問、相談等がありましたら担任へお知らせ下さい。

