

# 12月 保健だより

2023年12月号  
ひむろこだま保育園

子どもたちにとっては、クリスマスなどお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行する時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。



## 今月の目標

- 早寝早起きをしましょう。
- 3食しっかりご飯を食べましょう。

## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さま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。

## 年末年始の 注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

## 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身につけることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

