

12月 保健だより

2024年12月号
ひむろこだま保育園

早いもので、今年も1ヶ月となりました。今年は12月21日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることでかぜを引かなくなると言われています。

園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防をしています。ご家庭でもおこさまの体調管理に十分な配慮をお願いします。



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。



便秘解消朝ごはん

発酵食品である味噌を使ったお味噌汁は、朝から簡単に便秘解消できるおすすめメニュー。水分摂取も大切なので、お味噌汁で水分補給をしながら、さっと朝ごはんを食べられます。

オリゴ糖は、腸内環境を整えるために必要な善玉菌を増やす働きをしながらミネラルの吸入を高め、排便を促す効果が期待できると言われています。オリゴ糖と食物繊維を多く含むリンゴは朝ごはんのプラス1品に良いでしょう。

