

12月 保健だより

2025年12月号
ひむろこだま保育園

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事がたくさんあり、生活習慣が乱れがちとなります。睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のないようお過ごしください。

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。ご家庭でもお子さん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。

室温管理・換気

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18~20℃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。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、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。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひとと言えば、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確認をしましょう。



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。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子ども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。子どもの手が触れない工夫をお願いします。

