

12月 保健だより

2018年12月号
ひむろこだま保育園

年末年始は、家族でお祝いする行事が多いです。お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のないようにすごしましょう。



今月の目標

- ・手洗い、うがいをしっかりしましょう。
- ・室内の換気をしましょう。

冬休みの 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。

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。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、“鼻と喉のかぜ”と、“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あるので早めに医師にかかりましょう。



部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

室温管理・ 換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。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。