



ほけんだより 12月号



2024年12月5日
さんいく保育園有明
看護師 大久保 城戸

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！ お休みの間は生活リズム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、楽しい冬休みをお過ごしください。

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくとう安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう...

小さなお子さんほど、感染症にかかると進行が早く重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から

24時間以内に



- 1 下痢をくり返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38℃以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり眠れなかった

どれか1つでも当てはまる場合、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足や、せきは体力を奪います

朝に

- 1 体温が37.5℃以上
- 2 平熱より1度高い

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

朝は、通常なら体温は低めです。上記症状がある時は、日中に熱が上がる危険があります。

身体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません



子どもは、体調を上手く伝えられません。「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力が付きます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

肌着を着せましょう

冬でも外遊び等で汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で身体を暖かく

長そでのシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーター……という具合に衣類を重ねると暖かく、調節もしやすいです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く、冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

感染予防のために

- せきが出るときはマスクをつける
- こまめに手を洗う
- せきが続く時は受診する

