



12月 ほけんだより

2024年12月
ニチキッズ
一宮南保育園

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。
子どもたちにとっては、クリスマスに長いお休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

緊急 ミニおたより

インフルエンザ

鳥インフルエンザ(H5N1)および新型インフルエンザなどの感染症を除く

突然高熱が出る。

全身倦怠感、筋肉や関節の痛みがある。
→2~3日で熱が下がっても、全身症状は1週間くらい続く。

食欲不振



出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで。

咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、おう吐、下痢、腹痛などもある。
※合併症=肺炎、中耳炎、脳症

潜伏期間=1~2日

感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

まうちでケア



- *こまめに水分補給をしましょう。
- *熱いときは薄着に着替えさせ、頭を冷やすなど、少しでも楽になるようにし、十分な睡眠が取れるようにしましょう。
- *加湿器やぬれタオルなどで、室内の乾燥を防ぎます。
- *栄養バランスがよく、食べやすい物を与えます。
- *熱が下がっても、感染力はまだ残っています。医師の登園許可が出てから登園してください。

予防チェックリスト

- 予防接種は、10月~12月の間に2回接種することが望ましい。
- 手洗い・うがいを心がける。
- 温度・湿度・換気に気をつける。
- バランスのよい食事と十分な睡眠で、生活リズムを整える。



12月21日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。肌を傷つけないように爪も短く切り、角がないように整えてあげましょう。

外遊びや手洗い後、お風呂上りに保湿クリームを塗る

冬の寒風に地肌をさらさない

爪を短く、角がない様に整える



(長そで・長スポンの着用)