



# ほけんだより

2024年12月  
ニチキッズなんこく保育園



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、クリスマスにお正月と楽しいイベントがたくさんです。ご家族皆さんで楽しく過ごすために体調管理には十分気を配っていきましょう。

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行って下さい。

## 汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒が出来たら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## 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。お子様の急な発熱やケガに備えて、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や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。



## 発熱時のケア

熱は、身体の中でウイルスや細菌をやっつけるために必要な反応です。体内に入った敵(ウイルスや細菌)と戦う免疫は、通常より体温が高い環境で活発に働きます。体温が下がると免疫が戦いにくくなるので、安易に解熱剤で強制的に熱を下げるのは良い方法とはいえません。熱の高さに関わらず、熱でつらそうな時は解熱剤を使用しましょう。

- ・熱が上がっている時⇒掛物を増やし温めましょう
- ・熱が上がりきった時⇒掛物を減らし薄着にしましょう
- ※子どもが嫌がらなければ、首・脇の下・足の付け根を冷やしましょう
- ※熱が上がりきっても温めていても、汗をかきすぎて脱水を起こす危険があります。こまめに様子を見ましょう。

## お休み中の過ごし方

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様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も起こりやすいです。お子様の手が触れない工夫をお願い致します。



●発熱時には必ず水分補給をしましょう  
麦茶や白湯、野菜スープなど少量ずつこまめに摂りましょう。食事が摂れない時には、塩分や糖分の入った経口補水液などを摂りましょう。