

# ほけんだより 12月

太陽の子保育園平成20年12月

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。12月は1年を締めくくるとともに、新年を迎える準備の月でもあります。毎年この時期になると、かぜをひく人が多くなってきます。かぜの予防はひとり一人の心がけが大事です。食事は好き嫌いせず、睡眠はよくとり、うがいと手洗いを忘れずに過ごしましょう。



## 0歳児健康診断

12月16日(火)  
12:30~



いよいよ本格的な冬の到来です。これからの時期は…

### インフルエンザかも…と思ったら

①子どもの状態をみて、下のような症状があったら、インフルエンザかもしれません…。

せき、鼻汁など

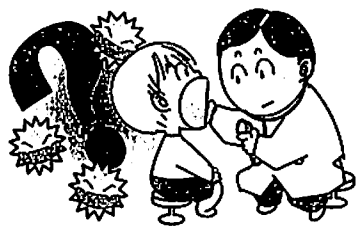


38℃以上の発熱

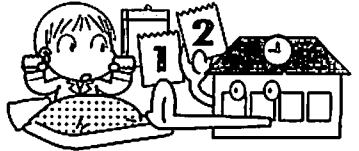


頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状

②勝手に判断するのではなく、必ず病院を受診しましょう。インフルエンザかどうかは、症状、流行状況、病理検査等の総合的な情報をみて判断されます。



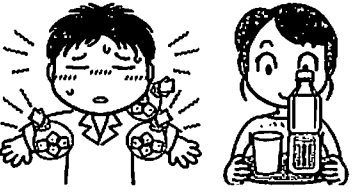
③もしインフルエンザと診断されたら、熱が下がってから2日間が経つまでは、登園を控えてください。



④自宅ではゆっくり静養させてください。ウイルスが部屋で増殖するのを防ぐために、湿度を高めめに保ち、ときどき部屋の空気を入れ換えましょう。



⑤熱が高いときは、氷などで脇の下やけい動脈を冷やしてあげると効果的です。また、脱水症状を起こしやすいので、水分は十分にとらせましょう。



### かぜ・インフルエンザに注意!



言わずと知れたかぜ・インフルエンザの季節。ただ子どもたちには、元気に過ごしてほしいですね。

予防のためには



うがい・手洗いを習慣にさせましょう。流行期は人の多いところに行かせないことも大切。

### やけどに注意!



電気ポットや加湿器など、冬はやけどの原因になるものがいっぱいです。

予防のためには



やけどの原因になるものを、子どもの手の届くところに置かないように。

### 乾燥肌に注意!



空気が乾燥し、皮ふがかさつく季節です。特に肌が弱いお子さんには気をつけてあげたいですね。

予防のためには



お風呂の後に保湿剤を塗ってあげましょう。湿度を適度に保つことも大事です。

### 12月21日は冬至です

昔から、冬至の日にはゆず湯に入ると、ひと冬かぜをひかないといわれています。ゆずは血行を促進し、新陳代謝を活発にするそうです。ゆっくり温まって、気分もリラックスできると良いですね。

