



11月のほけんだより

太陽の子保育園平成22年11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないしょうぶな体作りを心がけましょう。

秋の健康診断

11月24日(水)

14:30~

全園児対象です。

休まずに登園してね!

10月の感染症

特に感染症は

0名でした。

インフルエンザ流行の季節です。

できたら予防接種を受けましょう



かぜの季節がやってきました

チェックポイント ① かぜをひきやすいのはこんなときです

疲れているとき

身近にかぜの人がいるとき

睡眠をじゅうぶんとするようにして、体調の変化に注意しましょう。

チェックポイント ② いつもと様子がちがったらかぜのひき始めかも...

食欲がない

元気がない

きげんが悪い

顔色や肌の色つや、おしっこの量、便の状態など、体調の変化によく注意して、様子を見てください。

チェックポイント ③ こんな症状が現れたら、診療時間内に小児科へ

37.5°C以上の発熱

鼻水・くしゃみがひどいとき

せき

おう吐・下痢

小さな子は、急に症状が悪化することがあります。まずは診療時間内に受診し、急変したときどうすればよいか、医師の指示を受けておくと安心です。

チェックポイント ④ こんな症状のときは、すぐに病院へ

ぐったりして、呼びかけに反応しない。

呼吸が荒く、苦しそう。

水分をまったく受けつけない。

顔色が悪く、肌には張りがない。

おう吐・下痢が止まらない。

おしっこが出ない。

左の4つのような場合は、脱水状態になっている可能性があります。急いで受診しましょう。

▼ 保護者のみなさまへのお願い ▼

<p>登園時にお知らせください</p> <p>朝の寝起きや食欲など、お子さんの体調がいつもとちがうときは、園でも体調に注意しますので、登園時にお知らせください。</p>	<p>お迎えをお願いします</p> <p><input type="checkbox"/> 38.0°C以上の熱が出たとき</p> <p><input type="checkbox"/> おう吐など、体調が悪いとき</p> <p>お忙しいと思いますが、ご協力をお願いします。</p>
---	--

▼ 家庭でのケア ▼

- **水分補給**：少しずつ、ほしがらだけ飲ませます。
- **温度調節**：暑そうなら薄着に、ふるえていたら暖かく。
- **湿度と換気**：湿度は50~60%。こまめに空気の入替えを。タバコは厳禁です。

判断に迷ったときは小児救急電話相談 #8000 に

厚生労働省が各都道府県に設置している窓口で、看護師や小児科医が相談に応じます。時間外の受診が必要かどうか迷ったとき、電話してみてください。※注意

健康な体作り



【注意】「小児救急電話相談」は都道府県によって、対応できる時間が異なります。くわしくは厚生労働省のホームページ「小児救急電話相談事業について」<http://www.mhw.go.jp/topics/2006/10/101010-3.html>をご覧ください。