ほけんだより12月

太陽の子保育園
2022年12月号

早いもので、今年も残り一か月を切りました。
ここ最近は急に冷え込み、体調を崩しやすくなっています。
12月は、子どもたちにとっては、楽しいイベントがいっぱい♪
今年一年の締めくくりが、皆さんにとって素敵になるように願っています。

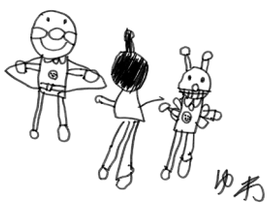
年末年始 急な病気であわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくと安心です。

小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいのかどうか…」と迷ったときの電話相談窓口があります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。

全国どこでも
#8000
でつながります



気をつけて 子どものやけど

こんな事故が起きています

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど（8カ月）
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった（3歳）
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど（3カ月）

事故防止のために

- ☑子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- ☑蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- ☑湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。

思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える

宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

カゼ薬を飲んだらすぐ治る？

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがカゼを治す「自然治ゆ力」を助けることだけ。

なぜカゼを治す薬はないの？

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは大変。種類が多すぎますからね。だから薬もありません。

それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治ゆ力が治してくれます。

暖房で寝る子 風邪4分の1 新型肺炎の予防にも？

北國新聞　2020年2月29日より

寝室を暖房で温めて寝る子どもは、そうでない子どもに比べ、風邪をひく人の割合が4分の1にとどまるという調査結果を産業医科大（北九州市）の藤野善久教授らのチームが2020年2月28日までにまとめた。

藤野教授は、温かい部屋にいることで免疫の低下を防ぐことができたとみており、
「新型コロナウイルスによる肺炎を含む冬の呼吸器感染症の予防に役立つのではないか」と話している。

海外では室内の温度が低下すると、循環器病や呼吸器疾患が起きやすいとの研究があり、
WHOは健康維持のため、冬場の室内の温度を18度程度に保つことを推奨している。

だが日本の家屋は地域によっては断熱が不十分で、18度を下回ることが多いとの報告がある。

チームは子どもの寝室での暖房使用と感染症との関係を調べるため、福岡県の暖房を使う12歳以下の子ども156人と、使わない子ども155人の計311人を対象に調査。

2018年12月から2019年2月までの3か月間の風邪や発熱の発症状況を比較した。

この結果、暖房を使った子どもは、使わない子どもと比べて、３回以上風邪をひくリスクが0.23倍と小さい
ことが分かった。3日以上の発熱は0.27倍、インフルエンザの発症は0.55倍だった。

暖房して寝る子が発症するリスク

風邪（3回以上）	0.23倍
発熱（3日以上）	0.27倍
インフルエンザ	0.55倍

どうしてそうじは大切なの？

3つの大切な意味

①快適（気持ちよく過ごすため）
汚れがたまった部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

②健康（元気に過ごすため）
ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくと病気になるかもしれません。

③耐久（物を長く使うため）
汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。