



ほけんだより 12月



2017/12/1 厚生館保育園

11月恒例のバザーも終了し、いよいよ師走。朝の天気予報では、「今年、一番の冷え込みです。」という言葉が毎日のように聞かれるようになってきました。この時期になると、風邪をひく人、インフルエンザにかかる人が多くなってきます。予防には、一人一人の心掛けが大事です。偏った食生活や睡眠不足にならないよう生活を見直しましょう!!

11月の感染症

手足口病：1名 溶連菌感染症：2名

感染症サーベランスに登録している、保・幼・小・中・高の情報によると、インフルエンザに感染した人数が都内で133名、墨田区内で38名が確認されています。

今年はインフルエンザのワクチンが前年度より、114万本不足しており、13歳以下のお子さんでも「1回目は済んだけど2回目は待ってくださいと云われた」との声があります。12月に入ると安定供給してくるとの情報も入っていますが、これから、インフルエンザの予防接種をする方は、必ず医療機関に問い合わせをするようにしましょう。

かぜの手当て ここをチェック ここに注意

。。。熱があるとき。。。

子どもの様子をチェック

- 寒そうにしている
- 顔色が悪い
- 手足が冷たい

体温の上がりはじめです

暖かくする

- 衣服を重ね着したり毛布をかけたりして保温を
- 温かい飲み物を与える
→ お茶やお白湯など

- 暑がっている
- 顔が赤い
- 汗をかいている

体温が上がりきっています

涼しくする

- 薄手で脱ぎ着しやすい服装に
→ 汗をかいたら、こまめに着がえさせましょう。
- こまめに水分補給

・・・下痢をしているとき・・・

気をつけること

- 自己判断で下痢止めなどの薬を使わない
→薬は、必ず医師の指示のもとで服用しましょう。
- 子どもの様子を観察する
→下痢や嘔吐が続くときは、脱水症に注意。
- 取れる範囲で水分補給を
→少しずつ、時間をおいて。

脱水状態をチェック

- 水分が取れていない
 - 唇が乾いている
 - 皮膚がかさついている
 - おしっこの量が少なく濃い
- ★以上のような様子の時は、
早めに受診を！！



※ 咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。マスクを着用していても鼻の部分に隙間があったり、顎の部分が出ていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



12月保健行事

- 1日（金）地域身体測定
- 6日（水）身体測定（0,1才児）
- 8日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 11日（月）身体測定（2～5才児）
- 15日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 18日（月）地域・0才児健診
- 22日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談



今年も残すところわずかです。生活リズムを整えこの冬を乗り切りましょう。
来年もよろしくお祈りします。

