



ほけんだより 12月



2019/12/1 厚生館保育園

11月は、晩秋だと思えないような陽気で、温かい日が多くありました。が、朝晩との気温差は大きくなり、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。12月は、子ども達にとっても楽しいことが盛りだくさんです。病気になると楽しいことも半減してしまうので、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ね🍷🍷

11月の感染症

マイコプラズマ肺炎：3名 RS：1名 アデノウイルス：1名 インフルエンザA：3名

感染症に関連することで、入院を余儀なくされたお子さんも3名いました。

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 11月29日現在都内で、599名、墨田区内で69名が確認されています。

今年はインフルエンザの流行が早まっており、墨田区内の小学校でも学級閉鎖をしているところもあります。

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

体温の上がりをはじめです

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

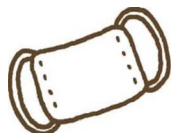
- 自己判断で下痢止めなどの薬を使わない
→薬は、必ず医師の指示のもとで服用しましょう。
- 子どもの様子を観察する
→下痢や嘔吐が続くときは、脱水症に注意。
- 取れる範囲で水分補給を
→少しずつ、時間をおいて。

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

- 5日（木）身体測定（2～5才児）
- 6日（金）身体測定（0.1才児）
- 13日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 16日（月）地域・0才児健診
- 20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。

