

# ほけんだより 12月



2021/12/1 厚生館保育園

新型コロナウイルスの感染症も現段階においては減少傾向にありますが、諸外国では感染状況の悪化や新たな新型コロナウイルスのオミクロン株が発見されました。まだまだ、安心はできませんね

12月21日は「冬至」一年の中で夜が一番長い日です。この日はカボチャを食べてゆず湯につかるという風習があります。カボチャにはビタミンAに代わるカロテンやビタミンB1,B2,C,E、食物繊維が多く含まれています。また、ゆず湯は風邪予防や保湿効果、血行改善のフラボノイドが豊富に含まれているので、これからの冬の寒い時期を乗り切るのに最適ですね。

11月に入り、ひよこのクラスで手足口病に感染した児が5名、ヘルパンギーナ1名出ました。手足口病、ヘルパンギーナは通常だと夏に流行する感染症です。夏の間、新型コロナウイルスが流行していたことで、通常の感染症は抑えられていていましたが、「免疫負債」によって流行をしたと考えられます。

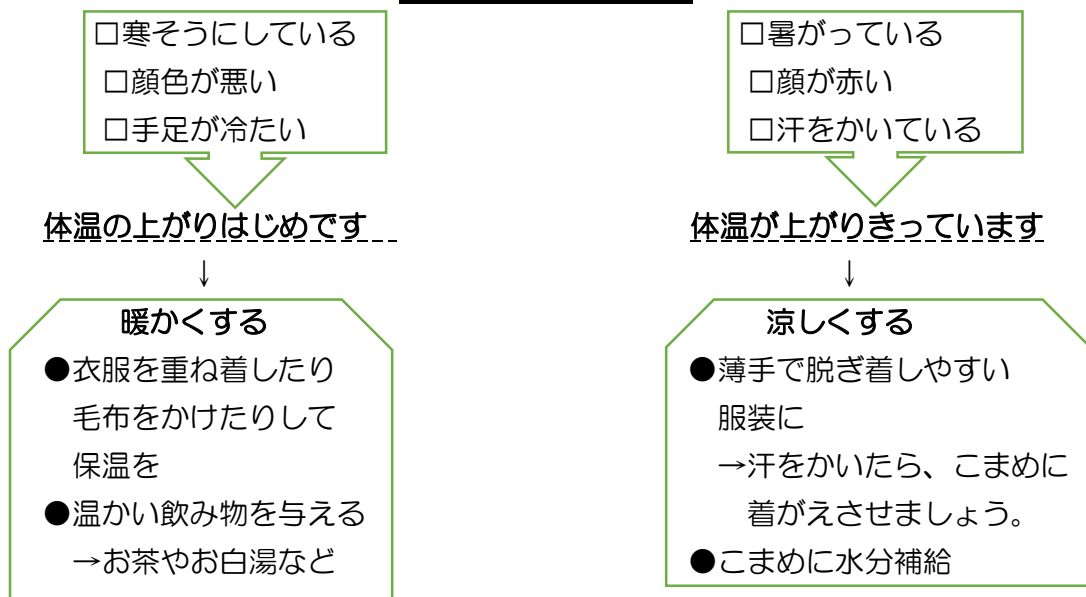
『免疫負債』とは？

コロナ禍において、ソーシャルディスタンスで人々が互いに避けていたため、通常の接触を通じて身につけるはずの各種ウイルスの免疫を獲得できなかったことを「免疫負債」という。

## 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



・・・下痢をしているとき・・・

### 気をつけること

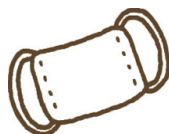
- 自己判断で下痢止めなどの薬を使わない  
→薬は、必ず医師の指示のもとで服用しましょう。
- 子どもの様子を観察する  
→下痢や嘔吐が続くときは、脱水症に注意。
- 取れる範囲で水分補給を  
→少しずつ、時間をおいて。

### 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際は、  
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

- 3日（金）身体測定（2～5才児）
- 7日（火）身体測定（0.1才児）
- 10日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 17日（金）0才児健診
- 17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。

