



ほけんだより 12月号



令和4年12月
育心保育園
美童保育園

早いもので、今年も後1ヶ月になりました。今年は新型コロナウイルスの影響も大きく、保護者の皆さまには本当にたくさんのご協力を頂き感謝しています。ありがとうございました。さて、朝夕は特にグッと冷え込むようになり冬の訪れを感じるようになりましたね。年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん!! お休みの間はつい生活習慣が乱れがちとなります。手洗いや換気などの感染対策や睡眠・食事の時間を意識し、楽しい年末年始をお過ごしください(*^o^*)

夏はアデノウイルス、冬はRSウイルス感染症等…と感染症には季節性があるとされてきましたが、個人的に近頃季節性も関係なくなってきたように感じます。最近でも園内で夏の感染症と言われているヘルパンギーナが流行しましたよね。このようなウイルス感染にはお薬がない場合が多いです。年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎…と合併症リスクもあがります。診察も受けながら、お家でゆっくりケア、静養していきましょう(下記にホームケア一部載せています)。また、普段から食事・運動・睡眠を意識し、免疫力を高める生活ができるのが素敵ですね♪

例) 発熱した時

- 水分補給 ○加湿 ○睡眠
- 食事は無理に与えなくて大丈夫。
子どものペースに合わせましょう
- むやみに解熱剤を使用しない
(水分と睡眠が取れていればOK) など

低温やけどに注意

寒くなると、ヒーター等の器具や熱いお湯等、やけどの危険性が高まりますよね。また、カイロやカーペットなどでじわじわとやけど状態になる低温やけどにも注意が必要です。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり、お子さんが痛がゆく感じていたら要注意です。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

11月の病欠報告

育心保育園

発熱…37名(計73日休み) 中耳炎…2名(計4日休み)
腸炎…2名(計2日休み) ヘルパンギーナ…1名(3日)
アデノウイルス…4名(計13日休み)
咳/鼻水…13名(計25日休み)
下痢…2名(計4日休み) 目の腫れ…1名(1日)

美童保育園

発熱…14名(計21日休み) 気管支炎…1名(4日)
RSウイルス感染症…1名(5日)
ヘルパンギーナ…2名(計2日) 嘔吐…2名(計2日)
咳/鼻水…7名(計12日休み) 静養…2名(計2日)

暖かく着るコツ

冬でも動きやすい服で体をたくさん動かしましょう。体が温まり、体温調整する力が育ちます。健康的で免疫力もついてきますよ。服装のポイントは、**空気層を作ること!!**重ね着した洋服の間の空気が温まって薄着でも温かい状態を作ることができます。暑い!!と言われた時や汗ばんでいる時は、薄手のものから脱いで調整しましょう。冷えの確認は胸体や首元を直接触ってみて下さいね。寒いから…と徹底して防寒するのではなく、『寒いね〜』とお子さんと一緒に寒さを感じて沖縄の短い冬の季節と一緒に感じてみましょう♪もちろんお子さんにより個人差があります!その日の体調や気温に合わせて枚数や服装を調整していきましょう(∩_∩)

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



+

重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

襟やでりが締まった服を避ける

スポンの中に入れてシャツを入れて体温を逃がさない

外出するときはベストやジャンパーなどで調節する

