広野保育園けんこうだより 12月号

令和6年11月27日 幼保連携型認定こども園 広野保育園 No.20



早いもので今年もあと 1 か月余りとなりました。何かと慌ただしい 12 月は、生活リズムが崩れがちでインフルエンザ などの感染症もますます流行してきます。お子さん達にとっては、クリスマスや年末年始休みなど楽しみがいっぱいの月 ですので、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月21日は冬至です

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日です。この 日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかない という風習があります。

実際、かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や 歯にも効果があります。またゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張させ、 血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体 が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、かぼちゃ とゆずの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう!



◎ 匀 ① 小 次 はどこから来る?

風邪など様々な感染症の原因となるウイルスは、 3つの方法で体に侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがた くさん漂っています。その空気を吸い込むと体 にウイルスが入ってきます。



感染した人が咳などをした時に、唾液と一緒に ウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い 込むと体に入ってきます。





ウイルスはドアノブなどたくさんの人が使う場 所に付着しています。そこを触った手で口や鼻 などを触ると体に入ってきます。

ウイルスを

寄せ付けないためには、

換気・手洗い・うがいが大切です。 こまめに行って、ウイルスを 追い払いましょう。



感染症の季節を乗り切りましょう!

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザや RS ウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな 子どもほど感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら早めに休ま せた方が早く回復します。無理せずご家庭でゆっくり過ごして様子を見てください。

前日から・・・

0 . 0



24 時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 嘔吐が何回かあった
- 38℃以上の熱が出た
- 4 解熱剤を使った
- **⑤** けいれんを止める薬を使 つた

どれか1つでも当てはまる場合 は、症状が治まったかどうかを見 極めたり、体力を回復させたりす るためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられて いるときに無理をすると、ぶり 返す危険があります。

夜間に

⑥ 咳が出たり、ゼイゼイし たりして、あまり寝られ なかった

0.0.0

熱が出ていなくても、睡眠不 足や咳は体力を奪います。

8

0

0

朝に・・・

- ① 体温が 37.5℃以上
- **②** 平熱より1℃高い

朝は通常なら体温が低めです。37.5℃を 超えている、もしくは平熱より1℃高いと きは日中に熱が上がることがあります。

朝食を食べたら

6 吐いた **4** 下痢した

身体の調子が悪くなりつつある サインかもしれません。

ちょっとした変化も 見逃さないで

- □ 目やにがいつもよりひどい
- □ 皮膚にポツポツがある
- □ 元気がない、機嫌が悪い
- □ 顔色が悪い、くまができて



やけどに

気をつけて

0

小さな子どもは体調をうまく伝えられません。「いつもと違う」 サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるとき は、職員にご相談ください。

いる

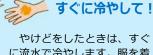
12月1日から

健康管理カードの記入をお願いします!

感染症の流行しやすい冬がやってきました。体調 管理がより一層重要になる季節です。来年 3 月末 まで、体温・体調の記入のご協力をよろしくお願い します。

電気ポットのコー ドを引っ張って落 下させ、お湯がか かった

食卓に置いた熱い、か みそ汁の入ったお わんをひっくり<mark>返</mark>



ましょう。

やけどをしたときは、すぐ に流水で冷やします。服を着 ているときはその上から水を かけましょう。やけどの範囲 が広い時は医療機関を受診し ましょう。

やけどの一番の原因はみそ汁や スープなどの熱い食べ物です。ちょ

っとしたすきに起こるので注意し

加熱する電化製品、コードや熱い ものは子どもの手の届かない場 所に置き、子どもの食事は冷まし てから食卓へ出しましょう。



16日(月)

17日(火)

3歳児(梅組) 0歳児(ひよご組) 4歳児(竹組) 1歳児(桃組)

2歳児(桜組) 5 歳児(松組)









