



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

広野保育園けんこうだより 12月号

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大強カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



ウイルスはどこから来る？

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。

空気感染

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。

接触感染

ウイルスはドアノブなどたくさんの方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。

飛沫感染

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、ウイルスを追い払きましょう。



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う進行が早く、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...



24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② 嘔吐が何回かあった
- ③ 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った

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。

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

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力を奪います。

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。

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可能性があります。

朝食を食べたら

- ③ 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、くまができている



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。

やけどに気をつけて！

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ましょう。



炊飯器の蒸気に触れた
電気ポットのコードを引っ張って落下させ、お湯がかった

すぐに冷やして！

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。

食卓に置いた熱いみそ汁の入ったおわんをひっくり返した

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。

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いたします。

* 12月の身体測定 *

16日(月)	17日(火)
0歳児(ひよこ組)	3歳児(梅組)
1歳児(桃組)	4歳児(竹組)
2歳児(桜組)	5歳児(松組)