

12月のほけんだより

看護師 木間 雅子

日に日に寒さが増し、冬本番に向かっている感じが感じられます。子どもたちはまだ薄着で元気に園庭を走っています。

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。子どもたちにとって、クリスマスや年末年始休みなど楽しみがいっぱいです。お休み期間は生活リズムが乱れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ体調を崩さないように過ごしましょう。

気温に合わせて調節できる服装を




寒い日でも、外遊びで直接日光にあたりとかなり暖かく感じるため、重ね着がとても有効です。薄手の服を何枚か重ねて着て、気温に応じて脱いだり着たりできるようにすると、体温調節がしやすくなります。例えば、肌着+薄手の長袖シャツ+軽めのアウターというように、複数の層で体を保温します。



寒い日は、首元や手足を保温することもポイントです。



冬に気をつけたい子どもの感染症

	ロタウイルス感染症	RSウイルス感染症	インフルエンザ
特徴	白っぽい 下利便が出ます	呼吸器に感染 小さいお子さんでは肺炎などの危険もあります	A型、B型等のウイルスの種類で症状が異なります
症状	下痢 嘔吐 発熱など	風邪症状 ひどい咳や喘鳴が出ることも	突然の高熱、悪寒や倦怠感等の全身症状、気道症状など
注意点	排泄物や嘔吐物からも感染します 脱水に注意しましょう 	基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意しましょう 	感染力が高い 稀にインフルエンザ脳症を起こすこともあります 

お休みの日などは、お子さんの体調を優先してのスケジュールにして頂くのが望ましいと思います。

11月の欠席状況

・発熱：21名 ・体調不良：15名 ・溶連菌感染症：5名 ・胃腸炎：2名

※「登園届」(保護者記入)の提出にご協力ありがとうございました。