



# ほけんだより

12月号

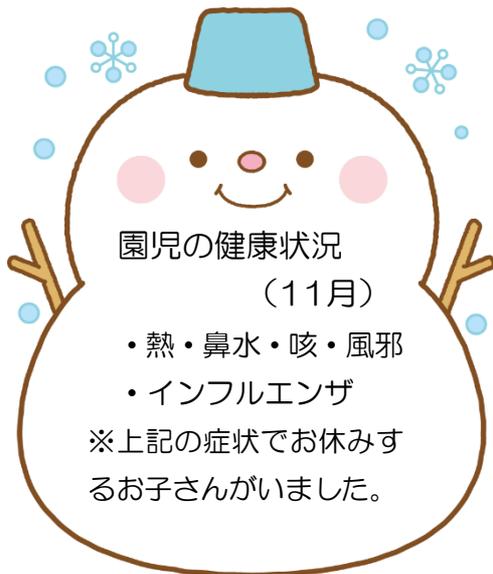


社会福祉法人春明会

さくら第2保育園

令和5年11月30日発行

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。子どもたちにとってはクリスマスにお正月休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配って行きましょう。



## 園児の健康状況

(11月)

- ・熱・鼻水・咳・風邪
- ・インフルエンザ

※上記の症状でお休みするお子さんがいました。

## お知らせ

- 尿検査のご協力ありがとうございました。検査結果は、異常があった場合のみ個人にお知らせいたします。
- 鼻水がでているお子さんが増えてきました。ほおっておくと鼻や喉の粘膜が炎症をおこし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら早めに受診しましょう。



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る