



12月のほけんだより



早いもので、今年もあと1カ月となりました。子ども達にとっては、クリスマスに年末年始のお休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

かぜの予防をしっかりと

風邪予防はコロナ対策や感染症対策、インフルエンザ対策にも有効です！
日頃から予防を心掛けて元気に過ごしましょう。

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

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

感染症胃腸炎が流行る季節です！

- ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。
- 下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



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。お子さんの急な発熱や怪我に備えて、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くといいですね。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。