



ほけんだより

12月号

平成29年度
認定こども園さめ保育園
養護助教諭 田中かず子

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。今年は12月22日が冬至です。1年の中で一番夜が長く、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすることでかぜをひかなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をとり、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう。

室温と 換気と加湿

インフルエンザ、RS、気管支炎など

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。

①設定温度は20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。


②1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行いましょ。

③加湿器などで部屋の湿度を保ちましょ。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

歯科健診があります

12月5日(火) 12:30~

- 虫歯はないか
- 歯並び・かみ合わせなどに異常はないかなどを調べます。



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。お子さまの急な発熱やけがに備えて、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きましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

◆感染性胃腸炎に気をつけて！◆

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。予防には手洗い・うがいが基本的の有効です。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、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・うがいを必ず行ってください。

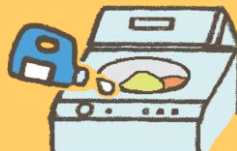


【汚れた衣服は…】

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



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。

