

平成30年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

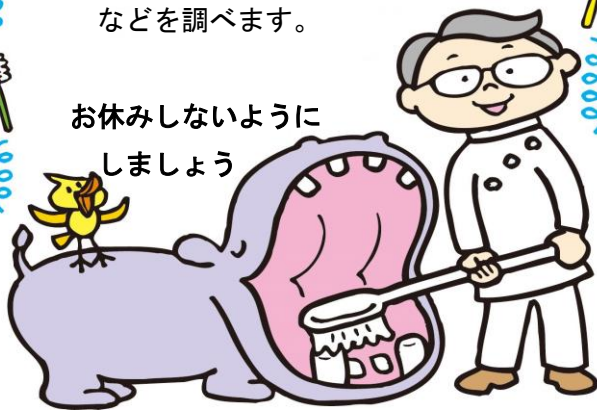
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月です。今年は12月22日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすることでかぜをひかなくなると言われています。お風呂に入って体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう。もちろんうがい手洗いは忘れずにしましょうね。

歯科検診があります

日時：12月4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
- 歯ぐきがはれていないかなどを調べます。

お休みしないように
しましょう



流行性の病気がはやります

RSウイルス感染症
インフルエンザ感染症
感染性胃腸炎 など

毎年、寒い時期に呼吸器感染症がはやります。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合があります。

乳児の胃腸炎は、単なる下痢でも脱水症状を伴うため細心の注意が必要です。自己判断は禁物です。主治医の診察・診断を仰ぎましょう。



◆冬の服装について◆

●下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。薄くて暖かい素材もありますが、肌の弱い幼児には、肌荒れのもとです。刺激が少なく保温性にもすぐれている綿がオススメです。



●着脱しやすいもの

ファッション性よりも、自分でボタンやホックをはめることができ、自分で着脱しやすいものがよいでしょう。

●薄手の重ね着

厚手のもの1枚着るよりも、薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、保温性が高まります。

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。