



# 12月のほけんだより

令和2年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

早いもので、今年もあと1ヵ月となりました。今年は夏から秋にかけて急激に寒くなり、かぜでお休みした子どもたくさんいました。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防をしています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

## 歯科健診があります

- ◆ 12月4日(金) 12:30~
- ◆ 園歯科医 こんどうファミリー歯科 近藤一也先生

【歯科健診では次の項目を調べます。】

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか



健診の日はお休みしないようにしましょう。

## 感染性胃腸炎が流行り始めています

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。消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

## 12月21日、冬至です



北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれる理由でしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

## 園でのお薬について

与薬は医療行為になるので園では原則としてお薬を預かることはできません。医師の診察を受ける時に、1日2回の処方をご相談ください。やむを得ない場合に限り1回分をお預かりします。薬を園に依頼する際は、

- ① お薬依頼書
- ② 押印
- ③ 投薬説明書
- ④ お薬1回分
- ⑤ 職員に手渡し



をお願いします！

## インフルエンザ・かぜ・肺炎

毎年、寒い時期に流行る感染症ですね。呼吸器の感染症は、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。重症化して入院する場合がありますので、特に注意が必要です。

家族内にかぜ症状がある場合は、コロナウィルス感染症の感染拡大防止も含め、全員でマスクを着用して予防しましょう。

