



ほけんだより

平成25年12月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

冷たい北風が吹き、本格的な冬になってきました。11月のおもな病欠理由は、水ぼうそう・咳・発熱でしたが、12月に入った頃からは、発熱・嘔吐・下痢など消化器系の風邪の症状がみられています。その他には、溶連菌感染症・結膜炎・中耳炎の報告が数人ずつありました。インフルエンザの感染報告は、今冬の累計では2件です。

豊橋市内では、感染性胃腸炎が流行中（12月第2週時点、一定点医療機関あたりの患者数が27.25人）で、インフルエンザは（0.75人）だそうです。（豊橋市保健所より）

【油断できないかぜ】

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

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

×牛乳
ジュース

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

【星組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動をとりいれています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願いいたします。



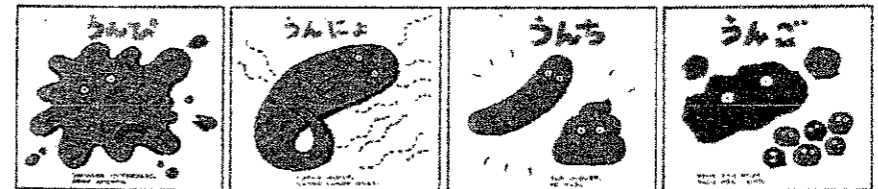
予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝をする日
2月・・・月・金曜日がお昼寝をする日
3月から・・・お昼寝をしません

※子どもの様子により上記の予定が変更になることもありますので、送り迎えの時に星組の掲示等を見て確認して下さい。

【毎朝バナナうんち出ていますか？】

便は健康のバロメーター。色や形、排便の間隔などを観察することで、自分の健康状態を知るきっかけになります。保育園では、子どもが自分の便の状態に興味をもったり言葉で表現したりできるように、『うんこのえほん』という絵本からイラストをトイレに掲示しています。ご家庭でも参考にしてみてくださいね。

☆うんこの種類を4つに分類☆ 子どもになじみやすいように楽しくネーミング



「うんこのえほん うんぴ・うんにょ・うんち・うんご」(ほるぷ出版)より

【おわりに】

年末年始は外出する行事も多いと思いますが、ゆったりのんびりした過ごし方もいいですね。行事を思いきり楽しむためにも、健康が第一です。大人も子どもも過労・不摂生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけましょうね！

空気が冷たく乾燥し、いろいろなウイルスから体調をくずしやすくなります。予防はもちろん、「変だな？」と思ったら無理をせずに安静にし状態観察をして早めの受診をこころがけましょう。

