

ほけんだより 12、1月号

令和7年12月1日
風の子保育園
看護師

咳やお腹の風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始で慌ただしい時期と重なりますが、規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

手洗い・うがい

11月に保育園で手洗い・うがいの話をしました。「きらきらぼし」の替え歌で手洗いを練習しています。うがいについてや咳エチケット、鼻水の噴き方についてもお話ししました。ご自宅でも一緒に行って下さい。

RSウイルス感染症

寒い時期に流行る呼吸器感染症です。主に乳児が感染します。再感染もします。生後6か月以下の乳児は重症化して入院する場合もあります。

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。お子様の急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけ医他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。帰省時は保険証と医療証を忘れず、救急病院の情報も把握しておくことが大切です。感染症に罹った場合、登園時には登園許可証が必要になります。

ふ～ん！ではなをかむ練習から始めましょう

鼻から息を吹いてみる



ティッシュペーパーやりぼんなどを吊るして顔の前に垂らし、揺らす遊びがお勧めです。

片方塞いで吹いてみる



鼻から息が吹けるようになったら、片方の鼻の穴を塞いでやさしく息を吹くように伝えます。

スキンケア

湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿や入浴後の保湿をして皮膚の状態を確認しましょう。アトピーがある子どもだと冬場だけではなく、1年中のスキンケアが大切です。

嘔吐下痢

嘔吐下痢症は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返します。感染性胃腸炎の可能性もあるため、24時以内に2回嘔吐や下痢があった場合は受診をお願いします。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行なうことが感染予防につながります。