ほけんだより

令和６年　こども未来課保育幼稚園係
１２月号　℡53−4083

ほけん目標
かぜの予防につとめよう。

今月のほけん行事

４か月児健康診査　・　１０か月児健康診査
↓
医（病）院で受けましょう。

1歳６か月児健康診査　・　3歳６か月児健康診査
↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気

特に流行っている感染症はありませんが、せきや鼻水等かぜ症状はみられます。
手洗いや手指消毒、換気等を行い、感染症予防を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

かぜや感染症の予防をこころがけましょう

これからの時期は、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症等、気をつけていきたい感染症があります。
日ごろからかぜや感染症の予防にこころがけていきましょう。

○ 手洗いをしっかりしましょう
気温が低くなり水が冷たくなるため、手洗いをおろそかにしてしまいがちですが、病気の予防には欠かせません。

石けんをよく泡立てましょう。

手のひら、手の甲、指と指の間、指先や爪の間、手首、手のすみずみまで洗いましょう

流水で石けんの泡をきれいに洗い流しましょう。

きれいなハンカチやタオルでしっかりふきましょう。

○ 部屋の湿度に気をつけましょう
空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。濡れタオルを部屋に干す、加湿器を置く等して適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

○ 十分な休養とバランスのよい食事をこころがけましょう

○ 室内ではこまめに換気をしましょう

新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。
これからの季節、窓を開けての換気は、部屋の温度が一時的に低くなってしまいます。換気をするときは、暖房器具等を使用し安全に気をつけながら行ってください。

気温の変化が大きく、湿度も低くなり、体調をくずしやすい時期です。お子さんの元気な時の「平熱」を知っておくことが大切です。発熱時の体温は、あくまでもめやすであり、個々のこどもの平熱に応じて、個別に判断していくことが必要です。

お子さんが発熱し次のような経過のときは、症状が悪化したり、ぶり返したりすることもあります。ご家庭でようすをみていただきますようご協力をお願いいたします。また、園へも連絡いただきますようお願いします。

- 24時間以内に38℃以上の熱が出たとき
- 解熱剤を使用しているとき
- 朝から 37.5℃を超えた熱があることに加えて、元気がない、食欲がなく朝食・水分が摂れていない、表情がよくない等、いつもとようすがちがうとき

やけどに注意しましょう

急に寒くなり、暖房器具を準備された家庭も多いと思います。また鍋料理などの熱い料理を作ったりする機会も増えてきます。子どもは皮膚が薄くて弱いため、やけどへの注意をお願いします。

子どものやけどの多くは、家庭内で起こっています。電気ポットや炊飯器の水蒸気、焼きたてのおもち、熱い飲み物が入ったカップなどが原因となります。机のテーブルクロスを引っ張って、熱湯を浴びることもありますので、気をつけましょう。

水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。

やけどした場所に水ぶくれができたら、つぶさずに病院を受診する。

温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険がある。