

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
ニチキッズ
北たみや保育園

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になりインフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。手洗いやうがいを行いましょう。年末年始は外出や来客も多く生活リズムが乱れがちになってしまいがちですが、元気に新年を迎え登園できるよう体調管理に気をつけましょう。

嘱託医による定期健診 予定のお知らせ

12月2日（火）内科健診
12月4日（木）歯科健診

冬至（12月22日）

1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にはカボチャを食べて、ユズ湯に入って体を温めましょう。カボチャは体を温めてくれる食べ物で、風邪予防になります。また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられると言われています。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウィルス性胃腸炎」。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。高熱はありませんが、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掛け、安静に過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

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。

低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触れることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

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ケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間と休診日を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で安心です。

小児救急でんわ相談



急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8 0 0 0

休日・夜間の急な子どもの病気の対処や判断に迷った時に、**#8000**をプッシュすることにより、小児科医・看護師から適切な対処の仕方やアドバイスを受けられます。