



ほけんだより 12がつ

令和7年11月28日

こはるび保育園

年末年始があわただしい季節になりますが、「備えあれば、憂いなし」。

クリスマスやお正月を元気に過ごすために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。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

感染症に季節がくなっていますが流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど感染症にかかると重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら無理せずに家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回かあった
- ③ 38度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まつたかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができる

朝に……

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えてる、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。



朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつあるサインかもしれません。

小さなお子さんは、体調をうまく伝えられません。「いつもどちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

歯科健診、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

歯磨剤はお子さんが嫌がらなければ、歯が生え始めたら使用して良いですが、使う量には注意が必要です。うがいができない子はジェルタイプのものを。

年齢	使用量
0-2歳	1~3mm程度
3-5歳	5mm程度
6-14歳	1cm程度

米粒程度・フッ素濃度 900-1000

グリンピース程度・フッ素濃度
900-1000

歯ブラシ全体・フッ素濃度
1400-1500

指しゃぶり…歯並びに影響が出るとされています。子供の生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散し、手や口を使う機会を増やすようにする。寝付くまでの間、子供の手を握ったり、絵本を読んであげたりして、子どもにとっての安心をみつける。4, 5歳頃を目安に指しゃぶりの頻度が減少すれば成長とともに歯並びも改善することが多いそうです。

舌を歯の間に入れる、唇をかむなどの癖もやめるだけで隙間が閉じるそうです。

健康に気をつけてよい年を迎いましょう



健康に気をつけてよい年を迎いましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参りと慌ただしいもの。健康に気をつけて元気に新年を迎えましょう。

年末年始はほとんどの病院が休診になります。



お子さんの急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけ病院のほか、近くの救急病院の確認をしておくといいですね。また、帰省先の病院を調べておくと安心です。