



ほけんだより

12月号



2025年12月5日

さんいく保育園有明
看護師

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活リズムが乱れがちとなります。睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけて

ゆっくり過ごしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう。生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていくましょう。

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

小さなお子さんほど、感染症にかかると進行が早く重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご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下痢をくり返す
- ②おう吐が何回かあった
- ③38°C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

夜間に

- ⑥せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり眠れなかった

熱が出ていないくとも、睡眠不足や、せきは体力を奪います

朝に

- ①体温が37.5°C以上
- ②平熱より1度高い

朝は、通常なら体温は低めです。上記症状がある時は、日中に熱が上がる危険があります。

どれか1つでも当てはまる場合、症状が治まっ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。

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。

身体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません



子どもは、体調を上手く伝えられません。「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるとされています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調整を行い、衣類は通気性が良いものを選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通してスキンケアが欠かせません。かかりつけ医に相談して、お子さまの肌質や年齢にあった保湿剤を見つけておくとよいです。

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。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院のほか、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。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことも大切です。

★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、**テープに日付と氏名**を記入してください。また、登園の朝に「**貼用薬確認書**」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートの回答をお願いします。