



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が、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う安心です。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、感染症にかかるとう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℃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

熱が出ていなくても、睡眠不足や、せきは体力を奪います

朝に

- ①体温が37.5℃以上
- ②平熱より1度高い

朝食を食べたら

- ③吐いた ④下痢した

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。

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。

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。

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言われています。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うよいです。

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。