



Social Welfare Corporation
KUJIRA



ほけんだより 12月号



令和7年12月1日
上ノ丸くじら保育園

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。だんだんと朝晩冷え込み、冬の到来を感じます。先月はインフルエンザの感染症が流行し、お休みする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。気温が下がり空気が乾燥するとウィルスの活動が活発になるので、感染予防にも努めて過ごしていきましょう。



冬の感染症を予防するには？



★手洗い・うがいを習慣に。

うがいができない小さな子どもの場合は、水分補給で口の中を潤すだけでも細菌やウィルスの繁殖を抑えることができるので、こまめに水分を補給しましょう。

★湿度の管理

室内が乾燥しているとのどが乾燥し、のどの内部にあるウィルスなどを除去する繊毛の動きが鈍くなるため、のどにウィルスが付着して、風邪やインフルエンザを発症しやすくなります。湿度は55～60%を保ち、加湿を行うことで風邪やインフルエンザ、肌の乾燥、トラブルを予防する効果が期待できます。

★タオルの共用を避ける

★オムツの処理に注意

病気の症状が治まった後でも、しばらくの間はウィルスや細菌が便から出ています。使用後のオムツは密封してから捨て、手洗いもしっかり行いましょう。



やけどに注意

寒くなると、ファンヒーター、ポット、加湿器などの暖房器具を使用する機会が多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり、湯気に手を当てたりするとやけどの危険があります。事故防止のために、子どもの手の届かないところに設置するか、柵などを使用しましょう。またホットカーペットなどで、じわじわとやけど状態になる低温やけどにも注意が必要です。

お休みの過ごし方

年末年始は楽しいイベントが盛りだくさんです。ゆっくり過ごしたい時期なので夜更かし・朝寝坊にもなりがちです。ごちそうを食べ過ぎ、生活リズムを崩しやすい時期ですので、早寝早起き、手洗い・うがいを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。また、大掃除やお正月の準備など、進んで家のお手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。

年末年始の急病は？



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休診日や、救急診療の当番病院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。

#8000(兵庫県小児救急医療電話相談)