



ほけんだより 12月号

桜ヶ丘第一保育園
2025.12.1



窓を閉め切って暖房をかけていると、部屋の空気はどんどん汚れて乾燥し、風邪やインフルエンザなどのウイルスも浮遊しやすくなります。1時間に1回は窓を開け、新鮮な空気を取り入れましょう。

年末年始の急病に備えましょう

年末年始は、ほとんどの医療機関が休診となります。
お子さんの急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけ医のほか、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。

保険証・マイナンバーカードや乳児医療証も忘れずに持参しましょう。



薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いといふ厚着をさせたくありませんが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。

また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、あたたかさがアップします。

薄着の重ね着にしましょう

長袖シャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーという具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすくなります。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せましょう。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く、冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を選びましょう。

感染症の季節を乗り越えましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化のおそれがあります。

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、ふり返す危険があります。

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

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。



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 度を超えている、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つあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- ☐ 目やにがいつもより多い
- ☐ 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、くまができている

