



ほけんだより

12月号



令和元年12月1日
虹の丘保育園

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。今年は夏から秋にかけて急激に寒くなり、かぜでお休みした子もたくさんいました。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防をしています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

インフルエンザが はやっていきます!

くしゃみ、せきなどの症状のほか、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!



症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの
痛み

激しいせき

かんせつう
関節痛
筋肉痛

鼻水

予 防 の た め に

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

RSウイルス 感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。



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他、近くの救急病院の診療時間と休診日は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が大切です。

年末年始の 注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

