



# 12月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2023年12月



今年のカレンダーも最後の1枚。クリスマスやお正月といった楽しいイベントももうすぐですね。年末年始は、今まで身につけてきた食事や睡眠などの生活習慣が乱れやすいとき。出来る限り生活リズムを守りながら、楽しい時間を過ごしてください。



## ★正しい手洗いのおさらい★



熱があるときは……

### 温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がる時は、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。

### 子どもが吐いたら……

**ここを確認！**

- おなかを痛がる、また、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べた物は何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

### 何度も吐き続けるときは……

- 様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返して与える
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

### 吐き気が治ったら……

- 子ども用イオン飲料、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませ、徐々に増量する

クリスマスやお正月。楽しい行事に美味しいごちそう。食べ過ぎ注意は勿論ですが、この時期は食中毒にも要注意。親戚の集まり、お出かけ等で感染症も心配です。医療機関は長期お休みに入り、すぐに受診できない事も。

もしもの時の為にかかりつけ医だけではなく当番医のチェックや、緊急対応ダイヤル、迷った時などの相談窓口、コールセンター等を調べておいて、家族の誰の目にも見えるところに貼るなどして情報共有しておくとう安心ですね。

