



12月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年12月

今年も最後の月になりました。楽しみなクリスマスやお正月もすぐそこです。年末年始は、これ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。感染症に負けないように、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。

熱があるときは……

温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、
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。

着るもので上手に体温調節

朝、外出や登園する時は寒いので、ついついしっかり温かいものを着て家を出てしまいますね。でも昼になると思った以上に温かくなったり、特に園では活動などで汗をかくような日もあります。知らず汗をかくと脱水の心配や、逆に体を冷やしてしまう事もあるので、よっぽど寒い日以外は**活動しやすい**厚すぎないものを着て、羽織るもので上手に調節しましょう。**下着は基本的に半袖**、服も自分で脱ぎ着しやすいものだと良いですね。目安として、大人より**1枚少ない目**がおすすめです。



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



吐き気が治ったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

今年の冬は、インフルエンザや新型コロナウイルス、マイコプラズマなど、全国的に感染症の流行が心配されていますね。長く暑い時期が続き、そうかと思うと急に寒くなったり、一日の中でさえ大きな寒暖差に体も気づかないうちに疲労が溜まり免疫が落ちているかも知れません。

今年はこれまで以上に規則正しい生活リズムを整え、睡眠と栄養をしっかりとって、年末年始の楽しい時期に備えていきましょう。

