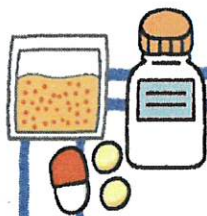




12月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2025年12月

気温が下がり、空気が乾燥してくると感染症がはやりやすくなります。毎日の体調の変化に注意するとともに、コロナ過で学んだ感染症対策、室内の温度や湿度の調節、そして換気もこまめに行うようにしましょう。服装も調節しやすく、過度に厚着にならないよう子どもは大人より1枚少なくしましょう。



使いすぎに注意!

解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。

解熱剤で下がった熱は本当に熱が下がったわけではなく薬で下がっただけかも知れない場合も含まれます。解熱剤の効果が切れた後も再び発熱しないか、無理をさせずしばらくは自宅で安静に過ごしましょう。

♪楽しい年末年始を迎えるために♪

インフルエンザに新型コロナ、他にも様々な感染症にかかることが多くなる寒い季節です。

コロナ過で得た感染症対策を今一度おさらいして、楽しい年末年始を元気に過ごしましょう!

- ・**手洗い、手指消毒**…手は色んな所に触れます
- ・**マスクの着用**…正しく着用しましょう
- ・**人込みを避ける**…人が多い所は感染リスクも高いんです
- ・**十分な睡眠と栄養**…免疫力を上げていきましょう
- ・**生活リズムを整える**…疲れを溜めないで
- ・**寒くても、こまめな換気**…意外とこれが大事なんです



正しい手洗い方法は覚えていますか? 隅々まで洗う、ハンドソープで10秒や30秒洗う、など様々な情報がありますね。正しくよく洗うのは勿論ですが、実はその後、水で流す時間も大事なんです。泡をつけて洗っている時間よりも長い時間をかけて、しっかりバイ菌を洗い流して下さいね。



ぬいえしてみてね♪



年末年始に備えて...

福岡県小児救急医療電話相談

夜中に子どもが発熱! 病院に行ったほうが良いかなあ...

そんなときはプッシュ回線電話(携帯電話も可)より

8 0 0 0 0

看護師が電話でアドバイスします。



【相談時間】	7時	12時	19時	0時	翌朝7時
平日 19:00~翌朝 7:00					
土曜 12:00~翌朝 7:00					
日祝 7:00~翌朝 7:00					

…電話相談受付時間