



12月の保健だより



たかさご保育園

朝晩の冷え込みが強くなってきました。いよいよ本格的な寒さの到来です。早いもので今年もあと一ヶ月となりました。これからクリスマスにお正月など、子ども達にとって楽しい行事が盛りだくさんですね。この時期は大人もあわただしく、子どもの生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい睡眠や食事を意識して、感染症に負けないようにしましょう。

～保健行事～

0才児健診 12月9日（火）14:30～（嘱託医 吉崎医師）
視力測定 12月9日（火）4才児クラス

～歯科結果～

歯科健診（後期）終了いたしました。
むし歯等の集計は次号に載せさせていただきます

冬の感染症

ノロウイルス

ノロウイルスは牡蠣やしじみ、あさり、ホタテなどの二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を経て、悪寒や発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。近年は食物による経口感染によっておこる食中毒以外にも、ドアノブやトイレからの接触感染や、感染者の吐物排泄物処理時に直接的な接触・飛沫感染など、人から人への感染例も多いです。多くは3-5日で回復しますが、下痢や嘔吐による脱水には注意が必要です。

※一般のアルコール消毒剤では消毒は不十分といわれており、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。石鹼でしっかりと手洗いを行いましょう。

汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



年末年始に気をつけたい子どもの事故

【お餅を安全に食べるため】お正月だからこそ注意

冬に食べる機会の多いお餅。お餅は粘着性が高く唾液をすって飲み込みづらくなります。よくかんだり、かみちぎるのが難しいため、窒息する危険性が高い食べ物です。とくにお正月は、にぎやかな雰囲気の中ついつい食べさせてしまうこともあります。「お正月だし、ちょっとくらいいいだろう」と軽率な気持ちで与えてしまわないよう注意が必要です。

【お餅を安全に食べるため】与えてもよい成長ポイント

お餅を吃るのは3歳ごろと言われていますが、年齢だけでなく以下の事に注意しましょう。

- ・乳歯がしっかり生えている
- ・水分をとりながら食べる
- ・親の指示にしたがって落ち着いて食べることができる。
- ・よくかんで食べることができる。
- ・歩きながら食べない

【お餅を安全に吃るために】与え方を工夫する

- ・お餅はキッチンバサミなどで小さく切っておく
- ・水分をとりながら食べる
- ・食事中に驚かさない
- ・少しづつ与える、お皿に盛る

※必ず大人がそばで見守りながら食べさせましょう。

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を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。