# ほけんだより

## 12月号

令和４年１１月３０日
みずき保育園

早いもので、今年も後１カ月となりました。今年もコロナウイルスの流行が続いた一年でしたね。園では、風邪でお休みしたり、お薬持参の子ども達が多かったように思います。これから冬の感染症も流行が見られるようになる時期です。こまめな手洗いを呼び掛け予防に努めると同時に、ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をし、感染しない、感染させないでお互い気を付けましょう。

## 薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1 枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのＴシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

今季は、コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も危惧されています。個人でできる範囲の感染症対策・予防に努めましょう！

## 鼻水の色を見てみよう

透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

## 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。