



# ほけんだより 12月号



令和6年12月2日  
アンジェリカ東品川保育園  
看護師 山崎志帆

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

## 感染症の季節を乗り切りましょう!

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザや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。

#### 前日から・・・

##### 24時間以内に

- ①下痢を繰り返す
- ②嘔吐が何回かあった
- ③38度以上の熱が出た
- ④解熱剤を飲んだ
- ⑤けいれんを止める薬を使った



#### 朝に・・・

- ①体温が37.5度以上
- ②平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険がある。

#### 朝食を食べたら

- ③吐いた
- ④下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### 夜間

- ⑥せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった



熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

ちょっとした変化も見逃さないで  
□目やにがいつもよりひどい  
□皮膚にポツポツがある  
□元気がない、きげんが悪い  
□顔色が悪い、くまができています



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

#### ほけんの行事

9～13日…身体測定  
20日…〇歳児健診