



ほけんだより

季節が進み今年もあと一ヶ月となりました。今年は夏から秋にかけ乳児クラスを中心に手足口病が流行しました。今後も季節関係なくインフルエンザをはじめとした様々な感染症の流行が考えられます。一人ひとりが感染予防に気をつけていきましょう。12月は冬休みや年末年始など行事が多く生活リズムが乱れやすくなります。またウイルス性胃腸炎など冬特有の感染症が流行する時期です。規則正しい生活を意識し、十分な睡眠と栄養を取るよう心掛け、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

❄️内科健診・歯科健診が終わりました❄️

内科健診 園医の緒方先生からコメントがあったお子さんには個別にお伝えしています。内科健診は身体の異常の早期発見が目的です。「受診しましょう」のコメントがあった方は、できるだけ早期に受診をお願いいたします。受診結果は担任または看護師 西島までお伝えください。

歯科健診 虫歯等所見のあったお子さんは早期にまたは定期受診にあわせて歯科受診をお願いいたします。もも組さんから上のクラスになるに従い初期虫歯・虫歯のお子さんが増える傾向がありますが、今回はいつも以上に虫歯・プラーク(歯垢)・歯肉炎・歯並びや交換期障害(乳歯永久歯の生え変わり)を指摘されるお子さんが多くみられました。まだまだ歯磨きを一人でやることは難しいので、歯磨きの際は磨き残しの確認と仕上げ磨きをお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



早寝早起きをしましょう
休養・睡眠を十分とりましょう



1時間に一度、しっかりと
換気をしましょう



ポケットに手を入れたまま
歩かないようにしましょう



空気が乾燥しないよう
加湿器をつけましょう



感染症をもらわないよう、
人の多い場所は避けましょう



咳エチケットを
守りましょう



手洗い・うがいを
こまめにしましょう



🐼 年末年始の急病や怪我、どうする？ 🐼

年末年始は生活リズムが乱れがちになり、また外出が多くなったりして体調を崩しやすくなります。家庭ではポットや電気ケトル、ファンヒーター等の暖房器具での熱傷が増える時期でもあります。帰省・旅行先では普段と異なる環境や気分の高まりもあり怪我や事故に繋がってしまうことも考えられます。

年末年始はほとんどの医療機関が休診になります。お子さんの急な体調不良や怪我に備えて、事前にかかりつけ医の診察時間や休診日、近くの救急病院や休日診療所の診察時間を確認しておきましょう。また、帰省や旅行をされる場合は行先の救急病院の情報を把握しておくことも大切です。急病に備えて家族の保険証、医療証、お薬手帳の携帯も忘れないようにしましょう。おうちの風邪薬や冷却シート等の残数チェックをして事前に準備しておく、いざという時に安心できます。何よりも元気に年末年始を過ごしましょう。