

# ほけんだより12月

令和5年12月4日  
大津市立晴嵐保育園

寒さが厳しくなり、また空気も乾燥してきて様々な感染症が流行する時期です。今年は例年より早くインフルエンザやノロウィルスの流行が見られています。体調の変化に気を付けながら、引き続き手洗いやうがいで感染症予防に努めていきましょう。

今月の身体計測			
すずらん	6日(水)	あやめ	15日(金)
ひまわり	8日(金)	すみれ	19日(火)
たんぽぽ	14日(木)	れんげ	19日(火)

### 寒さに負けない！服装で体温調節

お子さんの寒さ対策は、厚着や暖房に頼ってしまいがちですが、服装で少し工夫して体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

**下着を着る** 体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取る綿素材がおすすめです

**上手に重ね着を** 室外では風を通しにくいジャンパーを着るなど、素材を生かした重ね着をしましょう。裏起毛の素材は汗を吸いにくいので避けましょう。

**着脱しやすい服装を** 気温の変化や、汗をかいたら1枚脱ぐなど子ども達が自分でもすぐに対応できるよう、着脱しやすい服を選びましょう。

## 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



### 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

## 子どものやけど


**こんな事故が起きています**

- 加湿器の蒸気吹出口に手をあてて立ち上がり、指をやけど(8カ月)
- 高さ1mの台に載せていた加湿器が倒れ、背中に熱湯がかかった(3歳)
- 電気カーペットの上に寝かせていたら、背中を低温やけど(3カ月)

**事故防止のために**

- ☑ 子どもの手が届かないところに設置するか、柵で囲む
- ☑ 蒸気対策や転倒防止の機能がある製品を選ぶ
- ☑ 湯たんぽや電気カーペットは長時間の使用を避ける

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。症状が悪化したり痛みが長く続く場合は、病院受診を。



## 困ったときの強い味方「#8000」

急な発熱でぐったりしていて心配…

頭をぶつけたけど、病院でみてもらったほうがいい？


お子さんの急病やケガのことで困ったとき、頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、事前にホームページなどで確認を。)

### お住まいの都道府県の#8000の使い方

- #8000をダイヤル
- 相談窓口につながります
- お子さんの症状を話してください
- 医師・看護師がアドバイスしてくれます

対応の仕方、受診する病院など



年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したり、怪我をすることもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があることを知っておくだけで安心ですよ。24時間対応しています。電話で相談できたり、インターネットで休日診療中の病院を調べられる医療ネット滋賀もあります。

医療ネット滋賀  
(077-524-7856)