



ほけんだより・12月

平成30年12月3日
四つ木なかよし保育園
看護師

早いもので、今年も残すところ1カ月となりました。子どもたちにとっては、クリスマスなどお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。お子さまの体調管理に十分気を配っていきましょう。

予防接種忘れていませんか？

予防接種は種類がたくさんあり、忘れがちになってしまうものもあります。母子手帳を確認して、忘れていたものがあれば、早めに接種しましょう。お子さまのみでなく、お家の方の予防接種歴も確認し、家族みんなで予防しましょう。

★対象期間内で接種しなかった場合、接種費用がかかります。

RSウイルス感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6カ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。

風邪・インフルエンザの予防をしよう！！

◇手洗い・うがい

特に外から帰ったら、せっけんでしっかり手を洗いましょう。うがいをするだけで、喉の洗浄をするだけでなく、喉の乾燥から守りウイルスや細菌の侵入を抑えます。

◇換気をする

寒くなり窓を閉め切った状態していると、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。空気が乾燥すると気道の粘膜も乾燥して咳が出やすくなります。湿度は50～60%で保てるようにしましょう。こまめに換気をして環境を整えましょう。

◇規則正しい生活をする

生活習慣が乱れてくると、免疫力が低下します。栄養と睡眠をしっかりとり、免疫力を高めましょう。



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。

●11月の欠席状況理由
発熱、鼻水・咳、インフルエンザA

●今月の0歳児健診(もも組)
12月19日(水) 10:30～
なるべく欠席されないようよろしくお願いします。