ほけんだより 12 月

12 月に入り、いよいよ冬本番で朝・晩の気温が下がってきているのを感じるようになってきました。この季節は良いお天気が続くと空気が乾燥してきます。こんな条件がそろってくると、感染症が流行します。先月は園内では、インフルエンザ A 型・溶連菌感染症の報告がありました。また都内では、他にアデノウイルスによる咽頭結膜熱　ノロウイルスによる感染性胃腸炎が増加しており警戒が必要であるとメディアでも連日報道されています。感染症の予防の基本は、手洗い･うがいですので引き続き徹底して行ってください。　また一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えてお過ごしください。

寒さに負けない！　服装で体温調節

お子様の寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですよね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節が出来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、暖かい空気をためてくれます。汗を吸い取る柔らかい素材がおすすめ。

上着に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力が上手く働きません。室内では上着やマフラーを脱ぎましょう。

年末年始にむけて

年末年始のお休みを利用して、ご家族で旅行や、外出する機会も多くなると思います。お子様が体調を崩しても慌てない様に・・・

- 「広報えどがわ」で休日当番医を確認しておきましょう。
- かかりつけのお医者様と相談して、発熱やちょっとした風邪のときのお薬を処方してもらい、使い方を聞いておきましょう。

年末の大掃除などで、大人が忙しくして、目をちょっと離した時など、思わぬ事故や怪我が起こることがあります。暖房器具や、台所の近くで遊ばせない。ソファーや、棚などからお子様が、転倒したり、床に出してある玩具や、敷居につまずいたりしないよう、お子様の目線で安全確認してあげてください。

＊お願い＊

秋期健康診断で、虫歯と診断されまだ治療されていないお子様がいらっしゃいます。早めに治療を進めて、結果を園にお知らせ下さい。

インフルエンザ･日本脳炎等予防接種を受けられましたら園にお知らせ下さい。また予防接種は、お子様によっては、接種後に発熱や発疹など副反応が起こることがあります。接種後しばらくは、お子様の様子に気をつけて頂く為、降園後かお休みの日に受けていただけるよう御協力お願いいたします。

お休み中に出席停止となる感染症や大きなけがをされた時は、登園の際にお知らせください。