

ほけんだより 12月号

早いもので、今年も残り1か月となりました。寒さも厳しくなり、咳や鼻水などの風邪症状のお子さんも徐々に増えてきています。これから年末にかけてクリスマスなど楽しいことがありますので、感染予防や体調管理に気を付けていきましょう。

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RSウイルス感染症、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、早めに休ませた方が早く回復します。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 おう吐が何回かあった
- 3 38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

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- 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。

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ります。

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。

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、くまができている



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。



年末年始はほとんどの病院が休診となります。元気に過ごせることが何よりですが、急病に備えて、かかりつけ病院のほか休日当番医、帰省先の救急病院など情報を把握しておくことも大切です。どうしたよいかわからない時は、右側相談先(岩手県ホームページより抜粋)を利用するのの一つの方法ですね。



お子さんの急な発熱やケガ

- ・夜間に電話で、こどもの病気、ケガや事故について相談できる窓口です。
- ・小児科勤務経験のある看護師がアドバイスします。

☎019-605-9000

または#8000

午後7時から翌朝8時まで
年中無休



午後7時から午後11時
子ども救急相談電話
※県内の看護師が応対します。

午後11時から翌朝8時まで
子ども夜間ケアダイヤル
※県外の看護師(コールセンター)が応対します。

どうしたらよいか分からない時、すぐに受診させた方がよいのか迷った時は#8000へ電話！

PHS・ダイヤル式回線電話・IP電話をご利用の方は019-605-9000へおかけください。

～内科・歯科健診

終わりました～

登園のご協力ありがとうございました！

むし歯があったお友だちは、**早めの治療や継続治療**をおすすめします。むし歯のなかったお友だちも、定期健診や歯磨きなど大切な歯を守って行きましょう。