

ほけんだより 12月

令和6年12月3日
認定こども園 白梅幼稚園

今年の冬は、インフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎の3つの感染症が同時に流行し、同時に感染する“トリプル感染”が危惧されています。登園前や降園後に、体調が思わしくない時には、悪化させないため、感染を広げないためにも経過を見て、受診をお願いします。

何かとあわただしい12月。外出の機会も増える時期ですが、感染症予防を行い、体調管理には十分気をつけて、元気に新しい年を迎えましょう。

こんなときは、お家で様子をみましょう

空気が乾燥し、気温が低くなってきて、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、重症化することもあるため注意が必要です。もしも『**体調不良のサイン**』があったら、早めに休養し、受診したほうが早く回復します。無理をせずに、おうちでゆっくり過ごして様子を見てくださいね。

前日から…



24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す (2回以上あった)
- ② 嘔吐が2回以上あった
- ③ 38℃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

夜間に

- ⑥ 咳が出たり、ゼイゼイして夜間あまり、眠れなかった



熱が出ていなくても、咳が出て寝不足の状態は、かなり体力を消耗しています。

薬の働きで症状が抑えられている時に無理をすると、良くなった症状がぶり返してしまうことがあります。

朝(登園前)に…

- ① 体温が37.5℃以上ある
- ② 平熱が1度高い



通常、朝は、体温が低めです。37.5℃を超えている、または、平熱より1℃高い時は、日中に熱が上がることが多いです。

朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢をした

体の調子が悪くなりつつあるサインかも…



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、受診をしたり、体力を回復させるためにも様子をみましょう。

ちょっとした変化でもお知らせください!

- 目やにが出ている
- 体にぶつぶつがある
- 元気がない・機嫌が悪い
- 顔色が悪い・くまができています



子どもは、自分の体調を上手く伝えることが難しいため「いつもと違う」を見逃さないようにしましょう。

朝から登園しても良いかどうか? 判断に迷う場合は、幼稚園にご連絡ください。

“うんち”って どんなんち?



毎日、うんちは調子よく、スッキリ 出ていますか?

うんちは健康のバロメーターとされています。

普段から、回数や性状に注目し、排便リズムを整えておきましょう。

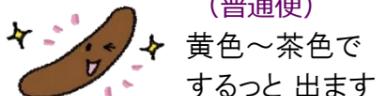
子どもは、食生活や体調、気温の変化の影響を受けて、下痢や便秘になりやすいとされています。

毎日、うんちの色や形をよく見て、いつもと違う時は、注意が必要です。

酸っぱいにおいの白い下痢便はウイルス性腸炎や感染症、赤や黒のうんちは腸内からの出血する病気の可能性があります。すぐに受診をしましょう!

理想はバナナうんち

(普通便)



黄色～茶色ですると出ます

コロコロうんち



水分・野菜が足りないみたい…便秘気味

ビチャビチャうんち

(泥状・水様便)



体調不良や食べすぎ、飲みすぎで、お腹の調子がよくないみたい

それ、便秘のサイン かもしれません…

- うんちの感覚が3日以上あく
 - うんちが出ているのに お腹がパンパン
 - かたいコロコロしたうんちがちよっとずつ出る
 - うんちの時に泣いたり、苦しがりたりする
 - うんちを嫌がる
- などは便秘の症状です。



大人は、「うんちが出れば大丈夫!」と思いがちですが、
・「うんちが出てもお腹に残っている量が多い」
・「うんちの度にお腹やお尻が痛い」
なども便秘の症状です。
トイレでの、お子さんの様子も見てくださいね。
生活のリズムを整えて、便秘を改善しましょう!

食べる

- 野菜もたっぷり バランスよく食べる
- 食事の時間を決めて、だらだら食べない



しっかり寝る

- 時間を決めて、ぐっすり眠って、腸の調子を整えよう!



トイレに行く

- 毎朝、同じ時間帯に座って、トイレに行く習慣をつけましょう



※ 生活リズムを整えてみても、効果が十分でないときは、かかりつけ医に相談してみましょう!

11月の感染症情報

手足口病名 7名

- ※ 同居の家族が感染症に罹った時
- ※ 病院を受診し、感染症の検査した場合
➔ 必ず、幼稚園へお知らせください!

欠席の日は、朝9時までに、ご家庭でハグノートに登録をお願いします

12月の身体測定のお知らせ

- 2日(月) ひよこ・あひる
- 3日(火) りす
- 4日(水) うさぎ
- 5日(木) くま・ぞう

* 欠席の場合は、直近の登園日に測定します
* 都合により日程が変更になる場合があります