



ほけんだより

~あゆみ・のぞみ・はるみ~ 2024.12月号

ジングルベルが聞こえてくる季節、こどもたちは寒さに負けず、元気に過ごしていますが、感染症が流行・拡大する季節です。年末年始、こどもの生活リズムを崩さないように気を付け、元気に過ごせるようにしましょう。

健康に気を付けて、良い年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、お節料理に初詣…と慌ただしいものです。健康や事故に気を付け、元気に新年を迎えましょう。

ぞちそうは、ひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気が緩む時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分に注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった…などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに置きましょう。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは伸びやすく、弾力性があり、噛みちぎりにくい為、**0~3歳の子どものには食べさせないように**しましょう。豆類は乾いた豆は窒息の恐れがあるため**5歳以下の子どものには食べさせないように**しましょう。煮豆は軟らかく煮て、小さく刻んで食べさせるようにしましょう。

生活リズムに気を付けて

ゆっくり過ごしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがちです。でも子どもたちが健康に過ごすためには、生活リズムを崩さないことが大切です。規則正しい生活を心掛け、睡眠不足にならないよう、普段通りの生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証、母子手帳も忘れずに携帯しておきましょう。

内科健診(2回目)を実施します

今年度2回目の園児内科健診を予定しています。詳細は別紙でお知らせしております。

令和6年12月19日(木)

嘱託医: 郡山いむらクリニック
井村龍磨 院長先生

【健診内容】

- 栄養状態(身長体重、カウプ指数)
- 心臓、呼吸音
- 骨や姿勢のゆがみがないか
- その他の病気にかかっていないか
- 皮膚状態
- 尿検査、その他

この冬は「トリプルデミック」に注意! インフルエンザ・RSウイルス・新型コロナウイルス

■トリプル感染の恐れも

同時感染も怖いですが、まず1つに感染して、体力が落ちて免疫力が低下し、また次の感染症にかかることも考えられます。

■予防策は

マスクの着用と手洗いが最も有効。マスクのできない3歳未満児は手洗いを励行し、人ごみを避ける、お世話をする周囲の大人が石鹸と流水で手洗いを励行し、ウイルスを持ち込まないようにする。

■免疫力を上げることも対策に

免疫が落ちてくると細菌が入ってきてしまう為、日ごろから免疫カアップ出来るように、十分な睡眠をとる・栄養のバランスのとれた食事を摂る、など規則正しい生活を整える。免疫を高めることも一つの手段です。

■「隠れインフルエンザ」に気を付けて!

その今流行している感染症の中でも特に注意すべき状態として、「隠れインフルエンザ」があるという。インフルエンザは、一般的には高熱が出て、体がだるくしんどい。こういうイメージが強いですが、これは確かですが、いわゆる**風邪のように喉だけ、微熱だけ、そういう症状で終わってしまうインフルエンザも実は隠れています**。そういった状態で、例えば風邪薬を飲んでしまう。風邪薬の効果で、インフルエンザの症状がマスクされてしまう。そういうことが起こりえます。でもウイルス自体は**持っていて、広げてしまう可能性があります**。

