



# 12月のほけんだより

令和5年12月1日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO.141

朝晩冷え込みが強くなってきましたね。気温が下がると空気も乾燥してインフルエンザなどの感染症も増えてくる時期です。予防には手洗いが重要といわれています。ご家庭と園で手洗いをしっかりと行い、十分な体調管理をおこない元気に過ごしていきましょう。

## 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

### <咳がひどい時は…>

- ・ 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・ 室温は 20℃前後に、湿度は 50～60%くらいにする。
- ・ 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)。
- ・ 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

## 保健からのお願いです

インフルエンザなどの予防接種後は安静にすることが望ましいため、平日の夕方や休日を利用して接種をしていただくと思います。仕事の関係上どうしても午前中の接種をしてから登園する場合には接種後1時間体調に変わりがないか確認してから登園をするようにしてください。

また、その際には保育中少しでも体調不良がみられた場合、連絡をいたしますのですみやかにお迎えをお願いします。

## 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。

## 身体測定

12月14日(木)

おおきくなったかな♪

全園児同日におこないます。

欠席されたお子さんは後日個別に測定をおこないます。園内の状況により日にちが変更になる場合もございます。

## 11月の感染症

溶連菌感染症…6名  
コロナウィルス…1名  
インフルエンザ…1名

お子さんの体調不良時には早めの受診をおねがいたします。

## 園医健診

12月26日(火)  
(つき・そら)

体調不良時以外はなるべく出席していただけるようご協力お願いいたします。