

# ほけんだより

H27-ふゆやすみ号 no.183



## もうすぐ冬休み

もうすぐ、楽しい行事が続く冬休みがやってきますね。こういう時期は、どうしても**生活のリズム**がくずれがちになります。朝は保育園のある日と同じ時間に起きて、夜も早くやすむようにしましょう。また、ごちそうを食べすぎて体が重く感じられたら、お手伝いをしたり、外へ出ておもいっきり体をうごかしましょう。冷えないように上着や手袋を忘れずに。



## インフルエンザについて

今年の冬は暖冬で雨も多いことから、低温と乾燥の好きなインフルエンザは今のところ鳴りをひそめています。衣浦東部区域では集団感染の報はなく、当園でも今年度はまだ、罹患した人はいません。予防接種も多くのお子さんが受けられました。これから寒さがきびしくなっていくと思われるので、年明けは要注意です。感染しないために、**せきエチケット、手洗い（消毒）、うがい等**をしっかりとねがいします。インフルエンザは学校保健法により、発熱後5日間および解熱後3日を経過するまで登園停止です。登園許可証明が出てから登園してください。



## はつねつ 発熱について

—子どもさんによくみられる症状ですね。

### ・体温について

- \* 体温は一日中同じではありません。朝は低めで夕方は高めです。
- \* 運動したり食事をした後は高くなります。
- \* 厚着や暖房などの影響で高く測れてしまうことがあります。しばらくしてから測りなおしましょう。



### ・熱がある？ 平熱？

- \* **平熱**：元気な時に一日4回（朝、昼、夕、寝る前）食事前の安静な状態での体温を測ります。
- \* **発熱**：平熱より1℃以上高ければ熱があると考えてよいでしょう。熱が高いと脳がダメージを受けると恐れがちですが、40℃ぐらいの熱があっても脳はダメージを受けませんので心配いりません。



### ・解熱剤は一時しのぎ！

- \* 解熱剤は熱によるつらさを軽くするための薬で、**病気を治す薬ではありません**。
- \* 熱をさげることはばかりに気をとられないようにしましょう。

### ・冷やしてもいい？

- \* 冷却剤をおでこに貼るのも気持ちがいいでしょう。でもおでこを冷やしても熱はさがりません。子どもが嫌がる時は、無理に冷やさなくてもいいんです。
- \* **熱を下げるには、首の両脇、腋のした、両足の付け根のところを冷やすと効果的です。**
- \* **寒気のあるときは（熱があがっている最中）熱が高くても冷やさず、冷たくなっている手足を温めてあげてください。**

## 「ふゆやすみのはみがきカレンダー」をくばります

冬は水が冷たくて、歯みがきや洗面がしづらくなります。それにごちそうが続いたり、だらだらと食べ続けたりすると大変です。むし歯になったり、おなかをこわしたり、ふとってしまいます。そんなことにならないよう、おやすみのあいだ「**はみがきカレンダー**」を使って、はみがきを忘れずにしてほしいと思います。**自分から進んでみがけるよう、おうちの方も声をかけてあげてください。**

