

ほけんだより

H28-ふゆやすみ号 no.195



— 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身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

今年のインフルエンザは流行のピークが早い、と言われてますが今のところ(12/20)当園では流行しておりません。衣浦東部区域でも集団感染の報はまだありません。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まので、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)**」をしっかりとお願いします。インフルエンザは学校保健安全法により、**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ね。



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。発熱している時も朝はいったん下がりますが、また**すぐ熱が上がってくる**ことが多いです。
- * 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われがちですが、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。子どもが嫌がるときは、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ないで、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。**

