

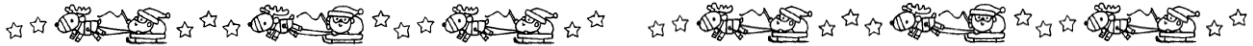


ほけんだより 12月



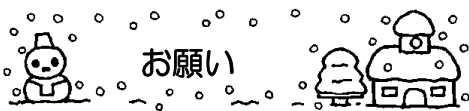
2024年12月2日
大宮みちのこ保育園

急に冬がやってきたように寒さが厳しくなりました。急激な気温の変化から体調を崩す子どもが増えています。11月は溶連菌感染症、流行性角結膜炎、RSウイルス感染症、りんご病（伝染性紅斑）が出ましたが、冬の感染症の流行期はこれからです。園行事やご家族でのイベントも増える時期です。「手洗い・うがい」「早寝早起き朝ごはん」「体を動かして体力づくり」で病気に負けない体をつくりましょう。



りんご病（伝染性紅斑）流行中！

ヒトパルボウイルス B19 に感染して5～10日後にウイルスが血液中に増え、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛が軽く現れ、両頬がりんごのように赤く腫れてほてりが出ます。腕の内側や太ももにレース状の赤い発疹が出ることもあり、発疹は1～2週間続きます。妊娠中にかかるとう胎児に心配が出たり流産の心配があります。登園の目安は、全身状態が良い事ですが、元気そうでも日光に当たると赤みが増してしまうので気を付けたいです。診断されて登園するときは、保護者記入の登園届を提出してください。



- ◇ 水分補給を心がけましょう。空気が乾燥する季節になりました。体の中の水分の役割は血液循環、毒素排泄、体温調節が主なものです。子どもの体の水分量は80%と大人より多く、1日に必要な水分量は乳児で体重1kgあたり150ml、幼児で100mlです。こまめな水分補給で必要量がとれるようにしたいですね。
- ◇ お休みの日やお家で怪我をしてしまったときは、いつどのような怪我をしたのか、登園時に保育士へ伝えてください。園でも様子を見ていきます。頭や顔をぶつける怪我をしたときは、怪我をしてから24時間はお家で様子を見てください。頭部の怪我は24時間後、48時間後、72時間後に心配が出ることがあります。初めの24時間は特に心配なため、安静にして大事を取りましょう。



何かといそがしい12月ですが、生活リズムを整えて体力をつけ、元気に新しい年を迎えられるようにできるとよいですね。