



# ほけんだより 12月号



はなもも保育園  
看護師

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。発表会が終わり、はなもも保育園でもせきや鼻水が出て風邪をひいているお子さんが増えてきました。早めに受診をしたり、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。

## 吐いた! おう吐時のケア、知っておきましょう

### 1 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



### 2 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



### 3 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



## 【1月のほけん活動】 はみがき教室



- ・1/15(水) つぼみ たんぽぽ
- ・1/16(木) すみれ
- ・1/27(月) カフェ

絵本の読み聞かせや手あそびを通して、はみがきの大切さを子どもたちに伝えます♪



## キッズケアだより

12月に入り、市内ではインフルエンザの報告が増えています。園内でも数件の感染報告を受けていますので体調管理に十分お気をつけください。

※インフルエンザの出席停止期間は、

「発症した後5日かつ解熱した後3日が経過するまで」となっています。

12月の利用者数 15名(12/19時点)  
体調不良児 20名(発熱・嘔吐など)



予約時間 平日 8:00~18:00

利用時間 平日 8:00~18:00

※当日利用の受け入れは、9:00以降となります。

## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

### ごちそうはひと工夫で楽しんで

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

#### 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。

#### 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。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、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う安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

