

# ほけんたより12月

2018. 11. 22 新渡戸文化こども園 保健室 尾形

冬の便りが届いています。今年は北海道に初雪が降るのが遅かったようですが、長期予報では例年より寒さが厳しいと言われていています。冬の寒さ対策（暖房器具などの準備・早寝早起きで体力をつけるなど）の準備を早めに行いましょう。

インフルエンザだけでなくいろいろな感染症が流行しています。自分は大丈夫と思わず、「発疹がある」「熱っぽい」「何かいつもと違う」など気がいたら早めに病院受診しましょう。早めの治療は重症化を防ぐと同時に、自分が感染源にならずに済みます。自分だけでなく周りの人への配慮も考えて行動していただきたいです。

今年の7月以降首都圏を中心に免疫のない人が多い30～50代の男性が風疹に罹患しているようです。周りの妊婦さんが罹ると赤ちゃんに障害が起こる恐れがあります。厚生省は妊娠を望む女性や妊婦と同居する家族に抗体検査やワクチン接種を呼びかけています。年長さんはMRの2回目の予防接種のお知らせが届いていると思います。体調を考慮して小学校入学に間に合うように受けるように行いましょう。

## うれしいプレゼントを残念な事故につなげないために

かわいい子どもへのクリスマスプレゼント。安全面にも気をつけて、慎重に選んだはずなのに…思わぬ落とし穴が待っていることも。

- ▼落とすときに割れて、とがった個所でケガをした
- ▼壊れて取ってしまったパーツを誤飲した
- ▼お兄ちゃんやお姉ちゃんが遊んでいるおもちゃ（対象年齢を満たしていない製品）で遊んでケガをした
- ▼中の電池を取り出して飲み込んだ

子ども同士で夢中で遊んでいるときも、なるべく大人が見守るようにしてあげてください。



**油断しない** 朝は**低** 昼間は**高** 夕は**低**

日中は暖かなくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

### 体調を整えるために



上手な衣服の調節



十分な睡眠



バランスの良い三度の食事

年末年始

急な病気であわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくことで安心です。

### 小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいのかどうか…」と迷ったときの電話相談窓口があります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。

全国どこでも  
#8000  
でつながります