



冬の寒さに負けないで！ ほけんだより



2018. 12. 19 新渡戸文化こども園 保健室 尾形

クリスマス音楽発表会後の初雪の頼りと共に東京でも気温が下がり、冬らしくなってきました。あちらこちらでイルミネーションが点灯し、年末らしくなっています。インフルエンザの流行も始まっているようです。今まで同様予防を忘れずにしていきましょう。

これからクリスマスやお正月と行事が目白押しです。大人でも体調を維持していくのが難しいですが、子どもたちは特に影響を受けます。楽しいときは遅くまで起きていたり、外で元気にイベントに参加していても、急に発熱したり、腹痛をおこしたりおなかの調子が悪くなったりしています。大人の感覚で大丈夫と思わず、子どもたちのペースに合わせて、余裕を持って計画して行くと、楽しめるように思います。体調が悪くなくても年末年始は病院受診もすぐに出来ないことが多いです。念のために年末年始診療が出来る病院など調べておくと、良いと思います。

保護者の皆さん教職員と連携しながら子どもたちと関わっていきたいと思います。今年も保健室へのご協力ありがとうございました。

子どもの誤飲 特にこわいのはこれ

ボタン電池

放電して消化管に穴をあけ、重症化する可能性があります。海外では死亡例も。

タバコ

吸い殻が漬かった茶色い水や濡れたタバコは、ニコチンが短時間で吸収されやすく特に危険。

医薬品

お菓자에似ていて、子どもの手がのびやすい薬。向精神薬や血圧降下剤などは重い中毒の危険も。

誤飲!? したかも

受診の際は、誤飲したものを持参。なるべく「何を」「いつ」「どのくらい」飲んだのかわかるようにしておきましょう。

インフルエンザにかかったら 異常行動に注意

インフルエンザにかかった際に見られる異常行動。多くは未成年に見られます。「突然走り出す」「ベランダに出ようとする」など、場合によっては命の危険も。

治療開始後 2日間は一人にしない

玄関、すべての部屋の窓を施錠する

ベランダに面していない部屋で寝かせる

戸建ての場合、1階で寝かせる



薬を服用していても異常行動は見られます。十分注意を払って見守りをお願いします。



寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

ゆず湯も…お風呂の効果って？

初詣でお願いごとをある前に言うことは？

初詣で神様にお願いごとをするときには、まず先に昨年一年を無事に過ごせたことへのお礼を伝えるのがマナーなのだそう。まず「ありがとう」なのです。

時々、お子さんがお礼を言えない、とご相談を受けます。ありがとうと言われたら嬉しい気持ちになることを、まずは教えてあげたいですね。お手伝いをしてもらったら、「助かったよ、ありがとう」と積極的に伝えてみるのも良いかもしれません。普段の生活でも初詣でも、周りの大人が一番のお手本です。

