

# ほけんだより



令和5年12月 菅生保育園

何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れたり、感染症が流行しやすい時期でもあります。子どもたちには、おたのしみがいっぱいの月でしょうか。体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

## <寒いと鼻水が出るのはどうして?>



鼻水が出ると風邪をひいたのではないかと心配してしまいがちですが、寒くて空気が冷たい時、冷たい空気は、鼻を通ることで温かくなって肺に送られます。鼻の中で出た水分によって、適切な温度や湿度に調整されます。鼻水が鼻で詰まり口呼吸になると、ウイルスや細菌が直接体内に入ってきて感染症にかかりやすくなるので鼻水が出たら鼻をかみ、取り除くことが大切です。鼻づまりは、寝つきが悪くなったり、ミルクを飲むのが大変になったり、中耳炎にかかりやすくなるなど困ることがたくさんあります。中でも濁った粘り気のある鼻水は注意が必要です。(参考文献 NHK すくすく子育てより)

## <子どもに多い救急搬送事故>



「ころぶ」「落ちる」「ものがつまる」が原因となる事故が多く、年齢に応じて事故内容の変化があります。0歳児では上位が「ベットの転落」「包み袋・タバコなどの物がつまる」1歳から6歳までの上位は、「転倒」「階段や椅子からの転落」「自転車の補助椅子からの転落」「切る・刺さる」刺さるは歯ブラシ・綿棒などが挙げられています。重症化しやすいのが「やけど」です。製品による子どものやけど事故の中で、炊飯器、電気ケトルなどは暖房器具と共に主な要因となっています。これからの季節は特に注意が必要です。(参考文献 消費者庁)

## <年末年始の急病に備えをしておきましょう>

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さんの急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけの病院の他に、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。



11月の感染症：感染性胃腸炎、インフルエンザA、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症



11月16日歯科健診がありました。

行本先生からは「むし歯などの治療が必要な園児は少なくコロナ感染症の流行時期に比べ健診結果がよくなっている」とお話がありました。また「指しゃぶりは3歳を目安にやめられると歯の影響が少なく、歯みがきは保護者の方の仕上げ磨きが大切」とアドバイスを頂きました。