



ほけんだより12月

令和4年12月号



シングルベルが響いてくる季節。おこさま達は、寒さに負けず元気に遊んでいます。感染症の流行が始まります。生活リズムを整え、バランスの良い食事や十分な睡眠で免疫力をアップさせ、楽しい年末年始を送れるようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の終息まで、引き続き、こまめな手洗いや換気をする、適度な室温や湿度を保つ、人混みを避ける等の感染症予防対策を続けていきましょう。

せきが出る ときは……

せきがある場合は登園を控えましょう。

日中は

せきエチケットを守る

夜は

上半身を高くして寝る

おこさまがせきが出ている場合は、医療機関に受診して、医師に登園しても良い状態か必ず確認してください。

<せきで受診をお願いする理由>

- 集団感染予防の為
- 肺炎や気管支炎等の早期発見の為
- 喘息の状態の把握の為



マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



肌の乾燥注意！

医師や薬剤師に相談して、肌に合う保湿剤を選ぶとよいでしょう。

保湿剤、使い分けましょう！

