



# ほけんだより

12月号



尚徳福祉会  
とちょう保育園  
★ 看護師 ★

12月のスタートは暖かい予報ですね！新宿区内の保育園では溶連菌感染症、インフルエンザ、咽頭結膜熱（プール熱）の報告が増えてきています。園では感染予防対策のため、しっかりとした手洗いを続けていきますので、手荒れ予防に朝夕の保湿をお願いいたします。どうかご体調にお気をつけて、ご家族で楽しい年末年始をお過ごしください。

## お早めの受診とケアのおすすめ

集団生活を送る小さいお子さんにとって、鼻水や鼻づまりや咳はつきものです。でも母乳やミルクが飲みにくい、夜間何度も目を覚ます…などになると、親子ともにつらいですし、体力も落ちて症状が長引くこともあります。中耳炎も心配ですよ…。

症状が続いたら、お早めのタイミングで受診やケアをすることが、お子さんが楽になり、通院回数やお休みを少なくするポイントです。

\*鼻水が出る時は拭き取りが頻回になりますので、お鼻周り～頬も保湿をお願いします\*



## 年末年始は食物にご注意！

気道異物事故は、1～2歳に多く、8割が3歳以下で起こっています。最多は豆類で（特にピーナッツ・枝豆・節分の豆など）かれ声、喘鳴、咳が続き、数日後に肺炎を起こすパターンもあります。

普段と違うお食事をとる機会なので、**丸い、つるつる、もちもち、かみ砕きにくい、弾力がある食品**に注意して、

**小さくカット、目を離さない、置かない**ようにお気をつけください

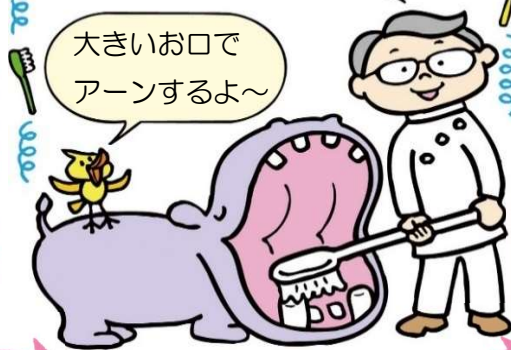
**ブドウやトマトを4等分するグッズ**もあります。

日本小児保健協会 保健衛生・安全対策研修より…追加

## 歯科健診

朝食後の歯みがきをお願いします。朝おやつは、お茶のみです。

大きいお口でアーンするよ～



## バイキンバイバート

### お願いします

健診で大きくお口を開けますので、唇やお顔には、普段よりしっかり目の保湿をお願いします。

銀杏は3歳未満で10個以上食べると嘔吐・けいれんが起ることあり、ご注意ください！

今月の保健行事

- 歯科健診
- 身体測定
- 全園児健診

毎日の登園時の手洗いのご協力に感謝いたします！

ウイルス性胃腸炎・プール熱にはアルコール消毒より手洗いが有効！



エプロンシアター  
まあちゃんと一緒に

## ★キラキラ星★で手洗いを

せっけんを泡立てて・・・

手の平洗おう



指の間も



手の甲洗おう



親指ねじり



指先爪と



最後は手首



特に帰宅後、トイレ後、食事前、しっかりと