



ほけんだより

12月号

2025年12月1日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ2
看護師

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。クリスマスや年末年始は外出や来客など多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。睡眠・食事の期間を意識し、体調管理には十分気を配っていきましょう。

《 11月の感染症情報 》

突発性発疹	… 2名
インフルエンザ	… 1名
溶連菌感染症	… 1名

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な病気やケガに備えて、事前にかかりつけの病院や近くの救急病院の診療時間と休診日は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。

小児救急電話相談 (#8000)

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、看護師・医師への電話による相談ができるものです。

#8000の公式アカウント

LINEから電話相談や医療機関の受診判断の参考となる機能（「気になる症状」「子ども救急ハンドブック」「小児救急医療機関」の情報）があります。お子さまの健康を守る準備を整えておきましょう。心強いサポートとして、ご利用いただけます。「沖縄県医師会HP」抜粋



上手に鼻をかみましょう

鼻のかみ方を覚えるのは個人差もありますが、早ければ1歳半～2歳くらいから真似ができる、3歳くらいから言われていることが理解できて鼻がかめるようになっていきます。

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、ほこりや花粉などの異物を外に流し出すものなので、人体にとって必要な仕組みであり、出ることは悪くありません。

ただ、鼻の中に鼻水をためたままにしておくと、鼻づまりだけではなく、**鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎、痰や咳などを悪化させる原因になります。**鼻水は正しくかんで外に出してあげましょう。

この冬は すべすべお肌で

寒さの訪れとともに皮膚のトラブルが出てきます。子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いため、とても傷つきやすくなっています。皮膚が乾燥する時期は清潔と保湿を心がけましょう。

1.皮膚を清潔に

入浴時、ゴシゴシ洗うと表皮を傷つけるので、優しく洗いましょう。汚れを落とすにはたっぷりの泡で洗うことが大切です。関節はしわを伸ばして洗いましょう。皮膚の刺激になるガーゼやタオルなどは避けて、素手で優しく洗いましょう。泡が残らないようしっかりと洗い流します。

2.保湿しましょう

入浴後、水分を拭き取ったらすぐに保湿剤を塗りましょう。こすらずに手のひらを使って滑らせるように塗ります。少ない量を刷り込むように塗ると皮膚を傷つけてしまう恐れがあります。

優しく均等に、しわも伸ばして塗りましょう。
外用薬と保湿剤について、主治医の指示がある場合には、それに従ってください。
*化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に目に見えない傷をつけます。
*肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。
*特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。「環境再生保全機構 乳幼児スキンケア」参



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、「鼻全体を包むように抑えましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつ上間s。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはごみばこに捨てましょう。鼻をかんだ後は手を洗いましょう。