



ほけんだより 12月号



〇〇保育園
令和7年12月1日
看護師 ●●

今年も残り1か月となりました。駅前や商店街の美しく飾られたクリスマスのイルミネーションに心を躍らせながらお散歩を楽しむ子どもたち。これから楽しいイベントが続きワクワクが止まらないですね。今年一年も元気に締めくくれますように栄養、休息を充分とって楽しく過ごしましょう。

冬に多い病気

インフルエンザ

今年はもうすでに夏ごろから流行が報道されていて、季節が関係ない病気のように感じますが、これからが本番です。注意しましょう。

インフルエンザはインフルエンザウィルスに感染することによって発症します。突然高熱がでたり、頭痛、関節痛、全身のだるさ、鼻水、のどの痛み、咳などの症状があります。

●潜伏期：1～4日（平均2日）

●予防：＊予防接種

＊バランスのとれた食事

＊部屋の湿度は50～60℃

＊できるだけ人混みを避ける

＊石鹸による手洗い

＊十分な睡眠・休養

＊こまめな換気

＊十分な水分補給



（発熱した時の注意点）

①インフルエンザを判定する検査は発熱から12時間たたないと正確な診断がでないことがあります。

②インフルエンザは発熱後いったん自然に解熱しても、再発熱することがあります。いったん解熱しても24時間はご家庭で様子をみていただき、熱が出ないことを確認してからの登園をお願いします。

インフルエンザ脳症に 気を付けて！

合併症のひとつにインフルエンザ脳症があります。

- ・奇声や悲鳴をあげている。
- ・ぼんやりしている。
- ・寝てばかりいる。

などの異常行動、意識障害、けいれんなどがあつた場合は至急受診しましょう。

★インフルエンザと診断された場合はすぐに園に連絡をお願いいたします。

★登園の際は「インフルエンザ経過報告書」のご提出をお願いいたします。



お手伝いのすすめ



園では子どもたちにお当番やお仕事をお願いしています。
例えば…○ゴミをゴミ箱に捨てる。○おもちゃを片づける。○自分のオムツを持ってくる。○自分の靴下や帽子を持ってきたり片づける。
年少組以上では○自分や友達の食器を運ぶ。○テーブルを拭く。○食後、自分の周りを掃除する。などを行っています。

これから年末の大掃除に忙しい時期です。子どもにお手伝いさせるとかえって大変ということもありますが。

子どもはお手伝いをすると自己肯定感、責任感、自分で考える力、手指の発達。なんといっても自分も家族の一員なんだという自覚が持てます。

★100均に売っている小さなほうきやちり取り、コロコロ

などの道具を用いると楽しくお掃除ができるようです。



健康Q&A



Q: 昼間はおもらしはまったくしないのですが、寝るとおねしょをしてしまいます。どうしたらおねしょが治るでしょうか？

A: ①なるべく早く夕食をとり、夕食から寝るまでは水分を控える。

②水分の摂りすぎにつながるような、塩分や利尿作用がある果物や糖分は控える。

③寝る前はトイレに行き、身体を暖かくして寝る。

「叱らず、焦らず、起こさない」を原則に上記の3点に心がけましょう。まずは夜更かしをさせないで、朝は決まった時間に起きるようにしましょう。また、夜中に起こしてトイレに行かせることは、尿を抑える利尿ホルモンが出にくくなるので控えましょう。1～2か月位生活改善をしても治らない場合は小児科に相談しましょう。5歳を過ぎても、月1回以上

おねしょをし、それが3か月以上続く場合は「夜尿症」と診断されます。尿を濃くして量を減らすホルモンが就寝中十分に分泌されていない疑いがあり、薬を使って治療する場合があります。生活習慣を見直すことで小学校入学までにはほとんど改善されますので、あまり神経質にならないように。ただ、何もしないで「いずれは治る」はやめましょう。おねしょは子どもの自尊心低下や自身喪失につながることもあります。

