



ほけんだより



令和3年12月
玉島保育園

今年も最後の月になりました。今年の冬はとても寒くなると言われています。冬は体温が下がり免疫力も低下しやすい季節です。これから流行るインフルエンザや、まだまだ収束されない新型コロナウイルス、感染性胃腸炎等に気をつけ、体調の変化に注意しながら、寒さに負けず子ども達と元気に過ごしたいと思います。

〈冬でも脱水〉

脱水症状は夏だけのものじゃないって知っていますか？でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうしてでしょうか？体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ていきます。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。エアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渇いてないし…」とさぼらず冬も意識してこまめな水分補給を。

- *生活の中の補水ポイント*
- 起きた時 • ご飯の時
 - お風呂に入った後 • 寝る前

鼻水・咳が少しあっても、お風呂に入りしっかり体を温めましょう。鼻のつまり・のどの乾燥もうるおいます。



12月の予定

- 12月7日（火）4・5歳児身体計測
- 12月8日（水）2・3歳児身体計測
- 12月9日（木）0・1歳児身体計測

年末年始、急な病気であわてないために

年末年始のこどもさんの急な発熱やケガに備えて
 近くの救急病院の診察時間を確認しておきましょう。
 帰省先や旅行先の救急病院の情報を把握しておく
 と安心です。また、病院を受診した方がいいのか、
 迷ったときの電話相談窓口（小児救急電話窓口）が
 あります。医師・看護師がアドバイス知ってくれます。

全国どこでも
 #8000
 小児救急電話相談

いつでもご利用ください

冬至

「大切にしたい 冬至の風習」
 1年でもっとも風が短く夜が長い
 冬至には昔ながらの習わしがあります。
 〈ゆず湯で風邪知らず〉
 お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、
 「冬至に入るとカゼをひかない」と
 言われています。血行を良くする
 働きがあり、体を温めてくれます。