



# ほけんだより 12月号



令和4年12月1日  
うたさくこども園  
医務室

咳の風邪、お腹の風邪が流行りやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「備えあれば憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

## せきで眠れないときは……

咳が続くと体力を奪います。  
呼吸が楽になるように  
ケアしてあげましょう。

### 1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は生活習慣が乱れがちです。  
早寝早起きや規則正しい食事、歯磨きはきちんと続けていきましょう。

### ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

#### お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

#### もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

### 急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

11月の感染症 0名

全国的にコロナウイルスが増加傾向にあります。  
感染防止・体調管理に努めていきましょう。

### 近隣の応急診療所

高槻島本夜間休日応急診療所  
大阪府高槻市南芥川町11-1  
TEL 072-683-9999