



1月ほけんだよ!

令和7年度 安中ひかりこども園

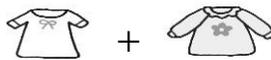
冬の寒さを感じる季節となりました。子どもたちは寒さに負けず、園庭で好きな遊びを楽しんでいます。元気に過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

12月の感染症報告
 インフルエンザA型、B型
 マイコプラズマ肺炎
 RSウイルス感染症
 リンゴ病（伝染性紅斑）
 胃腸炎 溶連菌

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の登園証明は、定められている出席停止期間が経過した後健康状態が良好なら必ずしも必要ありません。（厚生労働省のガイドラインより）園の感染症の登園基準一覧表に、医師が記入した意見書が必要と書いてありますが、提出を求めません。

<冬の肌着について>

肌に刺激があるような素材、たとえば、ポリエステルやナイロン、裏起毛などの衣服は、子供の繊細な肌とこすれたりすると、かゆみや湿疹（しっしん）などの原因になります。特に肌の弱い子どもには、やさしい肌触りの肌着を下に着せてあげるのがオススメです。



<年末・年始の病院について>

- 夜間・休日に突然の病気・ケガで困ったら
「救急安心センターおおさか」24時間
#7119 または 06-6582-7119
- 夜間のこどもの急病時、病院に行った方がよいか迷った時に
「小児救急電話相談」19時～翌朝8時まで
#8000 または 06-6765-3650
- 開いている病院がわからない時
「大阪府救急医療情報センター」24時間
06-6693-1199
- 八尾市保健センター（休日診療）
072-993-8223 12月28～1月4日
※必ず事前に電話連絡をしてください。

4. 5歳に「うんちについて」の保健指導をしました

いろいろんちをするための3つの約束 ～うんちでおなかすっきり!～

- ①朝ご飯はしっかり食べる
(好き嫌いなくなんでもよくかんで食べる)
- ②外でいっぱい遊ぶ
(運動をして、腸の動きを促しましょう)
- ③便意があったら我慢せずにトイレに行く
子どものうんちは毎日観察し、健康状態を把握しましょう



<低温やけどに注意しましょう>

低温やけどは、急激な熱さを感じにくいために、ゆっくりじっくり起こるやけどです。お風呂のお湯より少し高いくらいの温度でも、長時間触れていることで、皮膚の内部に大きなダメージが加わります。

〔貼るタイプのカイロ〕

必ず衣服の上に貼り、同じ箇所に長時間当てないこと。貼ったまま寝てしまうのもNG。園にはカイロを貼ってこないでください。

〔靴下用のカイロ〕

靴下を脱いだ状態で使ったり、体の他の部位に使うと高温になる危険性が。

〔湯たんぽ、あんか〕

厚手のカバーに包んでも、低温やけどの危険が。寝る前に入れて寝具を温めておき、寝るときには出しましょう。

〔ホットカーペット〕

長時間横になったり、眠ったり、座ったままの状態していると低温火傷になることも。

