



# 12月の ほけんだより



2022年12月1日(木)  
ゆらりん港南保育園  
看護師 新井千尋

一段と気温が下がり、本格的な冬になりましたね。今年1年も新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、保護者の皆様よりたくさんのご理解とご協力を賜りましたこと、大変感謝しております。来年も引き続きよろしくお願ひいたします。



## 12月の保健行事

### 《歯科健診》

7日(水) 9:30~ 全園児

### 《身体測定》

6日(火) 0歳 1日(木) 1歳  
2日(金) 2歳 13日(水) 3~5歳

### 《健康診断》

15日(木) 0、1歳  
22日(木) 0、2歳



## 11月の感染症

### インフルエンザ 1名

インフルエンザが発生しましたが、広がることはありませんでした。また、発熱などの症状がある子どもも少なく、元気に過ごすことが出来ました。

### お願い

- ・登園前に自宅で検温をして、連絡帳に入力してください。
  - ・解熱後、24時間経ってから登園をしてください。
  - ・解熱剤内服後は24時間経ってから登園をしてください。
- \*引き続き感染拡大防止にご理解ご協力をお願いいたします。



## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

### 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心安いです。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。