



# ほけんだより12月号

2025年11月30日  
ミアヘルサ保育園  
ゆらりん高輪  
看護師 徳田

今年も残り1ヶ月となりました。2025年最後まで気を抜かずに感染予防対策をしっかりと行い、ウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。12月はクリスマスや年末など行事があり楽しいことがたくさんです。その反面、健康面においては疲れが出たり、気温・湿度の低下により体調を崩しやすいので気を付けていきましょう。

## 健康に気を付けて良い年末年始を迎えましょう！！

### ごちそうはひと工夫で楽しんで！

普段と違ったお食事をする機会も増える年末年始ですが、子どもの誤飲・窒息には十分に注意しましょう！

#### ◎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です。グラスやおちょこなどは子どもの手が届かないところに置きましょう。

#### ◎もちや豆類による窒息

気道異物事故で気をつけたい食品は、丸くつるつるした食物・かみ砕きにくい食物です。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です。小さくカット、目を離さない、置いておかないを心がけましょう。

### 生活リズムに気を付けて！

ゆっくり過ごしたい年末年始。夜更かし・朝寝坊になりがちです。子どもたちが健康に過ごすためには、生活リズムを崩さないことが大切です。睡眠不足にならないように普段通りの生活リズムを心がけましょう。

### 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、保険証と医療証を忘れずに持っていきましょう。

## “低温やけど”に要注意！！

「低温やけど」とは、熱湯や火などに触れて起こる「高温やけど」よりも低い温度のやけどのことです。ここでいう低温とはどのくらいの温度かという、だいたい44～50℃前後です。しばしば、湯たんぽや使い捨てカイロ、電気カーペットといった暖房器具などに、数分から数時間にわたって皮膚が直接触れ続けることで起こります。寝ている時などは数時間かけて起こることが多いですが、50℃に近いものだと数分触れているだけで起こることもあります。高温やけどとの大きな違いは、皮膚の表面ではなく奥でじわじわと進行する点です。短時間触れただけでは痛みは感じませんが、長時間触れ続けると自覚症状のないまま皮膚の奥を傷めていきます。低温だからといって「軽いやけど」というわけではなく、高温やけどと同様に重症化する恐れもあるのです。肌が赤くなり子どもが痛痒く感じていたら注意が必要です。

これからの寒くなる季節、暖房器具は活用する機会が多いと思います。使用する場合は、よりこまめに観察し皮膚症状に注意しましょう。

#### 【 応急処置 】

- \*痛みが和らぐまで流水で冷やす。（20分以上）
- \*広範囲の場合は、冷水で濡らしたタオルなどで覆う。



## 保健行事予定

### < 歯科検診 >

◎全園児対象： 2日（火）10：00～

※事前にコドモンにてアンケートのご協力ありがとうございます。検診結果とともに返答を予定しております。

### < 健康診断 >

◎0・1歳児： 1日（月）14：30～

◎0・2歳児： 16日（火）14：30～

※ご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。

### < 身体測定 >

◎0歳児：10日（水）◎1歳児：9日（火）

◎2歳児：8日（月）◎3歳児：4日（木）

◎4・5歳児：3日（水）

※医療証・保険証が新しくなった場合、コピーの提出のご協力をお願い致します。マイナ保険証に変更になった際は、**マイナポータルに表示される被保険者資格情報をプリントしたもの、または健康保険証資格情報のお知らせのコピー**の提出のご協力お願い致します。