



保健室つうしん



令和4年12月

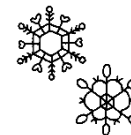
名手保育園 保健室

今年もあっという間に1年が過ぎました。今年のカレンダーもあと1枚。元気に新年を迎えられるよう、この機会に生活習慣の見直しをしてみましょう。

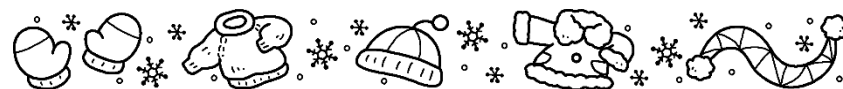
来年も皆さんにとって素敵な一年になりますように。 ✧ (0▽0) ✧



冬のアセモ・とびひ



アセモやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。汗を吸い取りやすい綿の肌着をお勧めします。ヒートテック素材は時に厚着と同じ原因になるので注意して使用しましょう。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



子どもの急な病気などで困ったときどうしていますか？

い りょう そう だん
こども医療でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

#8000

☆保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらいいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時などにご利用ください。

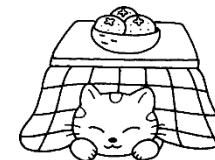
☆全国同一の短縮番号 #8000に電話すると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

平日(月～金) 19:00～翌朝 9:00

休日(土曜日含む) 9:00～翌朝 9:00

家族
みんなで

生活リズム



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。何か何でも子ども優先というわけにはいかないことありますが、子どもの睡眠だけは守りたいものです。

夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通りに過ごそう心がけましょう。

☆生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです☆