



# ほけんだより 12月号



2024年12月3日  
こぐま保育園  
ほけん

せきの風邪、おなかの風邪がはや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ケアしましょう。

### 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。

## せきが出る ときは……

咳がひどい時は治すためにも、ウイルスを飛ばさない為にもしっかり休んで咳エチケットを守りましょう。

日中は

せきエチケットを守る



### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



### マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

ぐんぐんさんの視力検査を実施します。

17日(火) そら・やま

19日(木) もり・かぜ・



### \* 11月感染症 \*

腸炎 2名

溶連菌 1名

インフルエンザ 1名

### \* 12月予定 \*

5日(木) 身体測定 そら・やま

9日(月) 身体測定 にじ・もり

10日(火) 身体測定 うみ・かぜ

23日(月) 健康診断 にじ・かぜ・うみ