



1月 ほけんだより

令和7年
筑後保育所 1月4日発行



あけましておめでとうございます。年末年始はいかがでしたか。冬はさまざまな病気が流行りだす季節です。寒さで体が冷え、免疫力が落ちやすくなります。また、空気が乾燥し、鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスへの抵抗力も低下します。規則正しい生活を送り元気に過ごしましょう。



冬に気を付けたい！子どもの事故や流行する感染症



気を付けよう！！子どもの事故

- * やけど：暖房器具（石油ストーブ・こたつ・加湿器の蒸気等）や熱い飲食物に気を付けましょう
- * 窒息：お餅をのどに詰まらせる。かけ布団、フード付きパーカーや上着を使用する時は気を付けましょう。
- * その他の事故：熱中症、転倒

冬に流行する感染症

- * RS ウイルス
- * インフルエンザ
- * 感染性胃腸炎
- * その他の感染症：溶連菌感染症
マイコプラズマ肺炎
おたふくかぜ
水疱瘡

冬の病気の予防法

- * 手洗い・うがいの励行
- * おもちゃの洗浄、消毒
- * 湿度の保持（60%前後）
- * 規則正しい生活
- * 予防接種：インフルエンザ、おたふくかぜ、水疱瘡など予防接種が受けられます。

ホームケア

- * 水分をこまめに補給する
- * タオルや食器の共有を避ける
- * おむつ交換時に便に触れない
- * 加湿する
- * 医療機関への受診をする
- * お世話する人も予防する
- * 流行りの病気を知り、正しい対策をする

