ほけんだより

御殿場市保育幼稚園課　　令和7年　12月号

感染症予防対策を引き続きお願いします

市内でもインフルエンザ等の感染症が増えています。
年末年始は疲れもたまりやすく、体調管理に注意が必要です。
園で元気に過ごすことができるようにご家庭でも感染予防に努めていただくようにお願いします。

《　手洗い　》

- 手洗いは感染予防の基本で、食事の前、トイレの後、外出から帰った後などに行います。
- 石けんをよく泡立てて、洗い流しがないようにていねいに手洗いします。
- 一人でできないお子さんは大人が一緒に行います。

《　うがい　》

- 水でうがいをします。水を口に含んで、ぶくぶくうがいをして水を吐き出します。
- その後、水を口に含んで、のどの奥までガラガラうがいをします。

《　消毒　》

- アルコール消毒液で手指の消毒をします。
- 共有するドアノブやリモコンなどの消毒もこまめに行います。

《　換気　》

- 時間を決めて、こまめに窓やドアを開けて換気をします。
- 目安としては１時間に２回程度、数分間、<u>2カ所開け、風の通り道をつくります。</u>

《　食事と睡眠　》

- 食事は3食、バランスの整った献立を心掛けましょう。
- 十分な睡眠時間を確保し、疲労回復に努める。
- 早起き、早寝をして規則正しい生活を送りましょう。

《　加湿　》

- 室内が乾燥しないように加湿をします。
- 湿度は６０％前後を目安にして調節しましょう。
- 加湿器を使用している時もこまめな換気をして空気の入れ替えをしましょう。

《　咳エチケット　》

正しくマスクを着用する

※口、あご、鼻を覆います

※マスクがない時

近くにティッシュがある時やハンカチやタオルをもっている時には、口や鼻を覆います

※とっさの時

マスク、ティッシュやハンカチなどが使えない時は、袖や上着の内側で口や鼻を覆います

【マスクの着用について】
２歳未満では、息苦しさや体調不良を訴えることや、自分で外すことが困難であることから、窒息や熱中症のリスクが高まるため、着用は勧められていません。２歳以上についても、マスクの着用は求めていません。
子どもの月齢や体調等を踏まえ、各ご家庭での判断をお願いします。

子どもにこんな症状がある時には…

参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

発熱した時	せきがひどい時	鼻水がひどい時
高熱でも元気であれば、解熱薬を使って無理に下げる必要はありませんが、つらそうな場合には、症状をやわらげるために使用してもよいでしょう。 顔色が悪い時や、元気がなくぐったりしている時はすぐに受診しましょう。 	水分を多めに与え、部屋の加湿を心がけます。鼻水が原因でせきがでている場合もあるため、鼻水を吸い上げることが効果的なこともあります。 呼吸は苦しそうな時やせきがひどくて眠れない時、２週間以上せきがおさまらない時は医療機関を受診しましょう。 	入浴や入浴直後は、鼻の通りがよくなります。吸い取り機を使って取ったり、鼻水をかんだりさせましょう。 ねばねばした黄色や緑の鼻水が出て鼻が詰まり、鼻呼吸ができない時には医療機関を受診しましょう。

《　年末年始の子どもの体調不良に備えて　》

年末年始に、帰省や旅行を検討するご家庭もあると思います。
出先で子どもが急に体調を崩すことがあるので、もしもの時に備えて、健康保険証または、マイナンバーカード、子ども医療費受給者証、母子手帳、お薬手帳を携帯するとよいでしょう。
どうしたらよいかわからない、困った時には、電話相談を利用することをおすすめします。

☎ ＃8000（子ども医療電話相談）

休日・夜間の子どもの症状に、どのように対応したらよいのか、病院を受診したほうがよいのかなどの判断に迷った時に小児科医師、看護師に電話で相談出来ます。

☎ ＃7119（救急安心電話相談）

けがや病気の緊急度、対応方法、救急車利用に関する助言、受診できる医療機関の案内等、相談員からアドバイスが受けられます。

《　1月の乳幼児健診　・　相談　》　会場：保健センター（TEL82－1111）

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児フッ化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	14日（水）（R7.6月生）	13日（火）（R6.5/21～6/10生） 27日（火）（R6.6/11～6/30生）	9日（金）（R5.12月生）	23日（金）（R5.6月生）	7日（水）（R4.7月生） 21日（水）（R4.7月生）
受付時間	13:10～13:45		13:10～13:45		13:00～13:45

受診したら園にお知らせください。

※　健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。
また、対象月に来られない場合はご連絡ください。