



ほけんだより 12月

令和6年12月2日 深谷市立幼稚園

早いもので今年も残すところ1カ月となりました。秋から冬に移り変わり、いよいよ寒さも本番を迎えます。今年も秋が平年よりも暖かく、秋から冬にかけても平年より気温が高いまま、最近になって急激に寒くなり乾燥しましたね。**とても体調を崩しやすい気温と湿度の動き**ですので、丁寧な手洗い・うがい、マスク、換気、湿度を保つ、免疫力を上げる、などの基本的な風邪予防をしっかりとしましょう！

おうちの方、年の瀬を迎え、なにかとあわただしい時期になるかと思いますが、お子さんの生活リズムが乱れないよう、早寝早起きや規則正しくバランスのとれた食事、排便、歯みがきなどを続けられるようにサポートをしてあげてくださいね。クリスマス、年末年始、お正月、元気いっぱい季節行事を楽しみましょう！

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にケアしてあげましょう。



1 体を起こして

横になると咳が出て、息苦しくなるときは、縦にだっこするか、背中の下にクッションなどをあてて少し上半身を起こしてあげましょう。呼吸が楽になり、咳が和らぎます。



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。のどを守るには、寝室を加湿するのも効果的です。また、加湿器は、カビが生えないようにしっかりとメンテナンスをしましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がでなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、咳でも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくりと過ごさせてあげましょう。

せき

のかぜ！流行っています！！

乾燥する時期に突入し、咳のかぜが流行っていますね。幼稚園内でも、咳をしているお子さんが多いように感じます。全国的に見てもマイコプラズマの流行がまだ落ち着かないようですが、すでにインフルエンザも流行する時期になってきます。インフルエンザは、主に飛沫感染でうつるため、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。普段から手洗い・うがいなどの基本的なかぜ予防にプラスして、マスク着用等の**【咳エチケット】**が非常に有効です。

習慣として身に付くよう、ご家庭でも少しずつ練習してみましょう◎

- (1) 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- (2) 咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする。マスクは正しく着用する。
- (3) 咳やくしゃみが出るときは、ハンカチやティッシュペーパーで口と鼻を押さえる。
とっさのときは、手ではなく肘の内側で押さえる。
- (4) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。



のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき食べたり飲んだりするのを嫌がるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

○ 冷たいもの



○ やわらかく飲み込みやすいもの



✕ すっぱいもの



※冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。



今年度も、深谷市立幼稚園の全園5歳児を対象に、歯みがき指導をしました。どの幼稚園のお子さんもお話を真剣に聞いて、歯みがきを一緒に実践する際には、お話したことを思い出しながら、とても上手に真似してくれていました。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に歯みがきや歯についてのお話を振り返りながら、『自分で、自分自身の健康を守る』意識を身につけるきっかけにしてみてください。