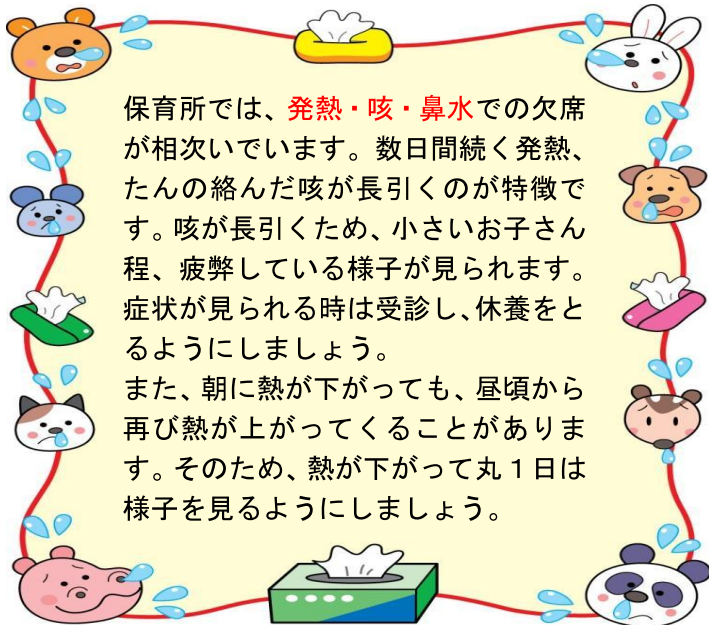


今年もとうとう最後の月になりました。子どもたちにとっては楽しみが多い時期ですが、年の瀬で何かとお忙しくされているおうちの方も多いのではないのでしょうか？大人も子どもも生活リズムが崩れやすい上に感染症も心配な時期です。感染予防を欠かさずに、疲れが残らないようしっかりと睡眠をとりましょう。



保育所では、**発熱・咳・鼻水**での欠席が相次いでいます。数日間続く発熱、たんの絡んだ咳が長引くのが特徴です。咳が長引くため、小さいお子さん程、疲弊している様子が見られます。症状が見られる時は受診し、休養をとるようにしましょう。

また、朝に熱が下がっても、昼頃から再び熱が上がってくる場合があります。そのため、熱が下がって丸1日は様子を見るようにしましょう。

歯科健診があります

12月21日(水) 11時頃から歯科健診があります。当日はできるだけ休まずに健診を受けるようにしましょう。

歯やおくちについてお聞きしたい事がありましたら、連絡ノートに記入しお知らせください。

☆ 歯科医師の紹介 ☆
内館歯科医院 院長
内館伯夫 先生



お知らせ・お願い

- ☆11月30日に予定していた内科健診は、担当医師の都合により、**1月11日(水)**に変更になりました。
- ☆くちびるの乾燥が気になる季節になりました。リップクリームは自宅で作るようになって、保育所には持って来ないようにしましょう。紛失したり、子ども同士で貸し合いをし、衛生面で問題があるためです。ご了承願います。
- ☆マスクは汚れたり濡れたりする度に交換しますので、替えのマスクを毎日数枚持たせてください。汚れたマスクは保育所で廃棄します。

毎日ハンカチの準備を

お願いします！

先月、手洗い指導を行いました。手を洗い、手を拭こうとしたところ、なんと！全員がハンカチを持っていなかったのです！！「せっかく手をきれいに洗っても、ハンカチで手を拭けないとバイキンがついてしまうよ。毎日きれいなハンカチをポケットに入れて持ってきてね」と話をしました。

手洗いの後、手を振って乾かすと水滴が飛んだり、服で拭くと不衛生です。身だしなみの一つとして「手洗い後はハンカチで手を拭く」という習慣をつけましょう。

濡れたままのハンカチは不衛生なため、替えのハンカチもあると良いですね。



発熱って何℃から？

医学的には 37.5℃以上のことをいい、37.0～37.5℃未満を微熱といいます。ただし、あくまでも「医学的に」です。平熱は人それぞれ違い、1℃以内の日内変動があります。1日を通して、いつもの体温より 0.5～0.7℃高い時は微熱、1℃以上高い時は明らかに発熱となります。普段の体温を知っておくようにしましょう。

12月の保健集会は「咳エチケットについて」です。飛沫感染やマスクの着用等、感染予防について学びます。

