

# ほけんだより 12

2023年12月8日  
豊能町立ひかり幼稚園

12月22日は一年でいちばん日が短い「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべお湯に入ると風邪をひかずに冬を過ごせると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

11月は咳や発熱などによる学級閉鎖、園閉鎖がありました。

幼稚園でも、手洗い、換気、加湿を行い感染症が流行らないように気をつけたいと思います。

ご家庭でも、朝の健康観察でいつもと様子が違うなど気になることがある場合は、けんこうカードなどでお知らせください。

## ①発熱の後の登園

朝は平熱であっても午後から熱は上がってくる場合があります  
丸一日平熱であったことを確認してから登園しましょう

## ②軟便・下痢の時

軟便や下痢の時は登園を控えましょう  
普通の便が出るようになったことを確認してから登園しましょう

## ③嘔吐の時

嘔吐の時も登園は控えましょう  
普通の食事ができるようになってから登園しましょう

## ④体調が良くない時は受診しましょう

受診し出席停止の指示があった場合は幼稚園に連絡してください

熱が下がっても体調不良で登園されると、別のウイルスに感染してお休みが長引く場合があります。ご自分のお子さんは軽症でも、感染して重症化になっているお子さんもおりますので、体調不良の時はご家庭で療養してくださいね。

園閉鎖でできなかった身体計測を、11月27日28日で行いました。

シールノートに記入していますので確認してください。



**熱があるときは。**  
水分補給をこまめにしましょう。  
エネルギーをたくさん使うので、  
消化の良い、栄養価の高いものを  
少しずつ食べましょう。

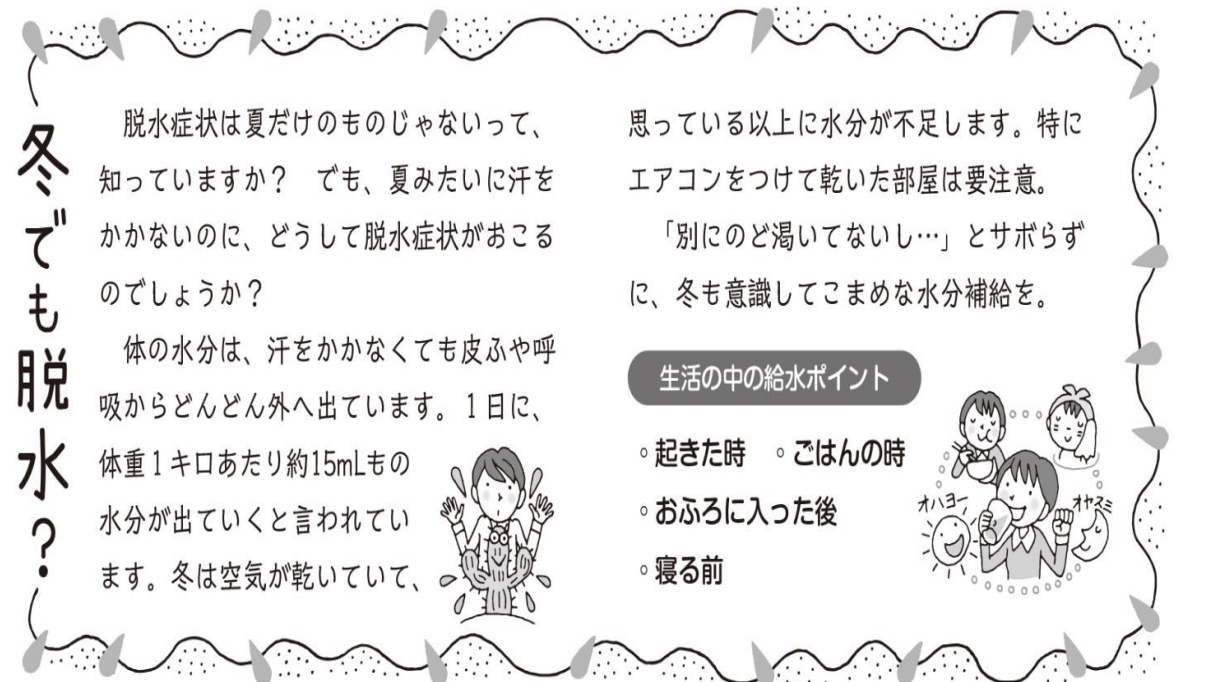
**かぜをひいた  
ときには、  
こんな食事が  
いいですね**

**かぜのときは。**  
温かく、胃や腸に負担をかけず、栄  
養を吸収しやすいものがいいですね。  
おかゆ、うどんなどに、玉子や白身  
魚、とうふなどを加えて少しずつ食  
べましょう。

**下痢のときは。**  
人肌くらいの温かさのもので、水  
分補給をしましょう。塩分を含む  
スープなどはおすすめ。消化  
の悪いものや油っこいものは食べ  
ないようにしましょう。

**鼻がつまるときは。**  
湯気がたっている温かいもので  
鼻の通りをよくしましょう。

**のどが痛いときは。**  
冷たすぎるものや熱すぎるもの、  
刺激のあるものはやめましょう。  
のどごしのいいプリンやゼリー、  
ヨーグルトはおすすめです。



**冬でも脱水？**

脱水症状は夏だけのものじゃないって、  
知っていますか？ でも、夏みたいに汗を  
かかないのに、どうして脱水症状がおこる  
のでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼  
吸からどんどん外へ出ています。1日に、  
体重1キロあたり約15mLもの  
水分が出ていくと言われてい  
ます。冬は空気が乾いていて、

思っている以上に水分が不足します。特に  
エアコンをつけて乾いた部屋は要注意。  
「別のど渴いてないし…」とサボらず  
に、冬も意識してこまめな水分補給を。

**生活の中の給水ポイント**

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前

