



## 病気のお風呂

- \* 熱があるとき  
熱が高くてつらそうなときは、お風呂は控えましょう。熱が下がったときに、汗をさっと流してあげると気持ちがいいでしょう。
- \* 咳や鼻水が出ているとき  
顔色がよく、食欲や元気がある場合は、咳や鼻水が出ていてもお風呂に入っても良いでしょう。
- \* お風呂と新陳代謝  
咳や鼻水が続くからと、何日もお風呂に入らないのは、アカがたまり皮膚の呼吸によくありません。新陳代謝を刺激したり寝つきをよくするなどの効果がありますからなるべく入れてあげましょう。



### 保健室からのお願い

- ・ お薬をお預かりする際、必ずくすりの連絡票を添えてお持ちください。玄関に用紙は準備してあります。
- ・ お薬は必ず保育士に手渡ししてください。かばんの中に入れてそのままですと内服できないことがあります。手渡しできないときは、「くすりがあります。」と保育士に声がけをお願いします。
- ・ インフルエンザや、胃腸炎など感染症の流行する時期です。手洗い用のタオル、くちふきタオル、食事用エフロン、スタイは毎日持ち帰りをお願いしていますが、定期的に汚れを確認し清潔に使用できるようご協力をお願いいたします。



## ほけんだより 12月号

2019 社会福祉法人栗石保育園 保健室



今年も残すところ1ヶ月。子どもたちの会話の中には、クリスマスのプレゼントの話題が聞かれるようになりました。

心配されているインフルエンザですが、今のところ園内では発生していません。しかし、高熱が2~3日続いてお休みする子が数名おります。寒暖の差に対応できるよう衣服の調節をするとともに、十分な休息がとれるようご協力をお願いいたします。



## 内科健診終わる!

11月12日(火) 上原小児科医院の上原先生が来園し、今年度2回目の内科健診を行いました。健診結果は個別に配布したとおりです。園児みんなが健康に過ごせていますとの事でした。6月の健診でなっていました子も笑顔で診察を受けることができました。



## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

### 薄着であったかのコツ

**肌着を着る**  
(綿100%がお勧め)

**重ね着する**  
(薄手の長そでシャツなど)

襟やセで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

暖かい衣類が市販されています。上手に利用しましょう。

## 12月の乳幼児健康診査

3日(火)	2歳6ヶ月児相談
6日(金)	3歳6ヶ月児健診
13日(金)	乳幼児健康診査
18日(水)	赤ちゃん相談
20日(金)	ことばの相談

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。