



ほけんだより 12月号



令和7年12月
わんわん保育園
看護師 佐藤

ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行が始まります。おうちでもうがい、手洗い。咳エチケットの徹底をお願いします。



吐いた!

おう吐時のケア、知っておきましょう

1 吐いたものを 口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



2 静かにさせて、 様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



3 1時間以上してから スプーンで水分を とらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しづつとらせましょう。



薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーター やフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。