



ほけんだより 12月号

令和6年12月1日
三永太陽保育園



せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

内科・歯科検診がありました



歯科：はもう先生より

1歳児クラスにプラークが蓄積している子が多くみられました。
全体的に虫歯が出来ても頑張って治療している様子が伺えました。
生活環境が同じであれば再度虫歯になりやすいのでダラダラ食べや甘いジュースの摂りすぎなど注意しましょう。



内科：藤原先生より

これから寒くなるとインフルエンザが流行し始めます。予防接種はお済みですか？
定期の予防接種も忘れず行いましょう。
マイコプラズマ感染症も流行中です。咳が長く続いているときは受診をしましょう。大人にも感染します。高熱がでた翌日は朝下熱していても午後から熱が上がる人が多いため、無理をしないようにしましょう。

解熱剤、正しく使って

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

