

# ほけんだより

# 12月

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、冬休みは楽しいイベントがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

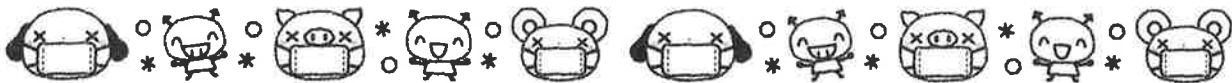
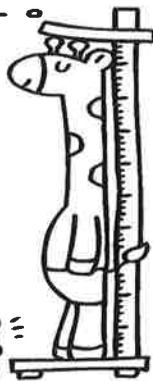
## 12月21日は冬至です



一番長い日というのが一般的に知られているところですが、実はこれは「湯治」という意味も古くはありました。そこから柚子の入ったお風呂に入るという流れがきているそうです。この柚子にもきちんと意味があったというか「ゆうずうがきく」という意味があってこれは少しダジャレのような気もしますが、体を暖めてくれる効果があります。この日はお風呂をあがったらばばとねて冬の寒い日を暖かくして眠ってくださいね。

### 身体測定

百合 21日	梅 14日
桃 15日	菊 6日
竹 1日	藤 5日



## お子さんの体調！！熱だけで判断しないで

寒くなり、さまざまな感染症が流行したり、風邪をひいたりします。

おなかの風邪や胃腸炎の場合には熱は上がらないことも多く、熱がないから安心と思いがちですが決してそうではありません。お子さんが体調を崩されたときには必ず症状をしっかりとみてください。熱がなくとも、風邪気味で食欲がない・元気がない・機嫌が悪い…という状態は子どもたちの“しんどい”のサインです。熱がなくても耳が痛くて（中耳炎）大泣きすることもあります。また嘔吐や下痢症状がひどく脱水傾向になるとグッタリします。熱の数字だけが子どもの体調ではありません。しっかりお子さんの様子を見てあげてください。



子どもはいろんなものに興味があって、何でも触って確かめようとします。

とくに4歳までは一番やけどが多い時期です。シュワシュワと湯気の出るやかんや炊飯器の吹き出し口、テーブルの上でクックッ煮立っているお鍋、パンを焼いた後のトースターなど、おもしろそうだなと思って触ってしまいます。

また、温かい食べ物が食卓に多く並ぶ季節。お味噌汁やスープなどを置いてある時は目を離さないようにしましょう。



やけどに  
ちゅうい