



ほけんだより 12月号



令和7年12月1日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

年末年始は、今まで身につけてきた生活習慣が乱れがちです。クリスマスやお正月を元気に過ごすために、早寝早起きや規則正しい食事と排便、歯みがきは、きちんと続けていきましょう。



健康に気を付けて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り・・・とあわただしいもの。健康に気を付けて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった・・・などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気を付けて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

水ぼうそうは、带状疱疹の原因にも



水ぼうそうは、水痘・带状疱疹ウイルスが原因で起こります。全身に発疹ができ、やがて水ぶくれからかさぶたに変化します。

水ぼうそう自体は軽い病気ですが、治った後もウイルスが体内に残り、带状疱疹という病気を引き起こすことがあります。



予防接種を受けずに水ぼうそうにかかると、のちのち体調が悪くなったりして免疫が落ちたときに、ウイルスがあらわれ出し带状疱疹を起こします。予防接種を受けると、水ぼうそうと带状疱疹の両方を防ぐことができます。

予防接種に
より・・・

本人を
守る

みんなを
守る

水ぼうそうは、妊娠中の女性がかかると、おなかの中の赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。みんなが予防接種を受けて水ぼうそうの流行を防ぐことは、多くの人を守ります。

ほけんの行事

8～12日…身体測定 19日…0歳児検診