



12月のほけんだより

社会福祉法人 今川学園
園長 高野真江
令和7年12月5日発行

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、クリスマスに冬休みと、お楽しみ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。

やけどをしたら・・・

熱いお茶やストーブなど、子どもにとって危険なものはいっぱいあります。

もし誤ってやけどをしてしまったら、落ち着いて対処しましょう

やけどには1度、2度、3度と程度があります。

1度：赤くなり、ひりひりします。

2度：水泡ができ、痛みも強いです

3度：感覚がない。皮膚が黒くこげたり、白く変色したりします。

1度でも広範囲のやけど、2度3度のやけどは病院を受診しましょう

手足のやけど

水道水で30分くらい、痛みや熱さが感じられなくなるまで冷やします

胸・お腹のやけど

すぐホースで水をかけるか、水ぶろにつけて冷やします。衣服は無理に脱がさずそのまま冷やします。

アロエやみそを塗るなど、民間療法で

よいといわれていることを、

安易に試すのはやめましょう。

細菌感染の原因になることがあります。

症状を悪化させ、長引かせてしまいます。

12月22日は冬至です

北半球では、夜が一番長く、
昼が一番短い日。

この日にゆず湯に入り、
カボチャを食べると風邪
をひかないという習わし
があります。

実際、カボチャには、大人だけでなく、子どもの成長に欠かせないビタミンAが豊富に含まれています。

また、ビタミンAには風邪予防・がん予防・美肌効果が期待できると言われています。

ゆず湯には、果皮に多く含まれているクエン酸やビタミンCによる美肌効果も期待できるほか、体を温めて風邪を予防する働きがあります。

これが風邪予防にもなると
言われるゆえんでしょう。

冬至には、カボチャと
ゆずのパワーをもらって、
元気に冬を乗り切りましょう。

10月に「健康の記録」を返却させていただき、再入力していただいた情報をチェックさせていただきました。

現在、接種できる予防接種がある子どもさんには個別に接種をお勧めする手紙を配布させて頂きます。

定期接種は接種期間が過ぎてしまうと自費になってしまいます。

予防接種をせず、感染してしまうと重大な後遺症が残る疾患もあります。

現在日本では感染例が少ないワクチンもありますが、国際社会となった今では、どんどん海外から人が来日しています。

その人たちが感染源を運んでくる可能性もあります。体調と相談しながら接種期間内に接種しましょう。未接種の方は早めの接種をお勧めします。

おたふくかぜのワクチンは任意接種にはなりませんが、おたふくかぜは、髄膜炎、難聴などの合併症の発症頻度は高いと言われています。合併症を防ぐためにも接種をお勧めします。

