



# ほけんだより



令和7年12月1日（月）  
ちとせ山ゆり保育園

今年のカレンダーも最後の1枚になりました。川崎市では今シーズンは10月中旬以降、小学校や中学校の集団施設における学級閉鎖の報告数も急増しました。インフルエンザの感染拡大を防ぐために、無理な登園を控えたり、咳エチケットやマスクの着用、手指衛生等の予防対策をしましょう。

## 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、「睡眠をとて体力を回復させるため」「水分をとて脱水を防ぐため」など、必要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。



## さくらぐみ トイレ指導

先月の保健指導はさくら組のトイレのお話でした。さくら組の

お友だちはトイレに興味はあるものの、遊びに夢中で「まだ～」  
という子も多いので、「トイレが待っているよ」という内容の絵  
本を使って、スムーズにトイレに誘導できるように、お話をしました。また、トイレの使い方も再確認し、トイレ後は手を洗おう  
ねと伝えると「うん！」と自信満々に答えていました。トイレに  
関する絵本をクラスに置いてあります。トイレトレーニングの内  
容の本もありますので、読んでみて下さい。

## 12月の予定

- 25日（木）園医健診（2、3歳）
- 月初めに身体測定を行います。

