

どんぐりだより

どんぐりこども
ファミリークリニック発行

冬号
2025年12月 No.2

嘔吐物の処理方法



寒さが身に染みる季節となりました。

クリスマスにお正月と、年末年始に向けて楽しい行事が続きますね。

12月はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。

手洗い・うがい・換気を行い、体調を崩さないように気をつけましょう。

冬は乾燥に注意

冬の乾燥は、子どもの肌の水分を奪い
バリア機能を低下させます。



掻き崩す

湿疹・乾燥肌

痒み神経の成長促進

痒くなる

子どもと大人の肌で違うことは主に2つ

- ・皮膚が薄い
- ・皮脂が少ない

子どもスキンケアの基本

- ・室内の湿度を40%以上に保つ
- ・しっかりと保湿ケアをする

喉ケア

喉が乾燥していると、口の中のバリア機能が低下し、
ウイルスが感染しやすくなります。
口呼吸は喉や口の乾燥だけでなく、健康にも影響を与
えるため、鼻呼吸を心がけることが大切です。

乾燥対策



加湿器

取り入れる空気を
加湿して乾燥を防ぐ



水分補給・うがい

直接粘膜に潤いを与える



マスク

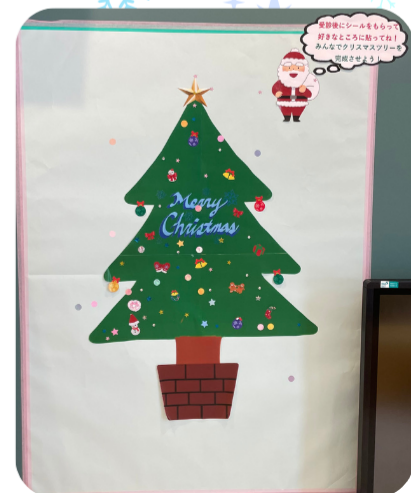
口や喉の湿った空気を
放出するのを防ぐ

口呼吸チェックリスト

- ☐ 口の中が乾きやすい
- ☐ 唇が乾燥しやすい
- ☐ 無意識のうちに口が開いている
- ☐ 起床時の口臭が気になる
- ☐ 鼻づまりがある
- ☐ いびきをかく
- ☐ 就寝中によだれが出ている

冬の壁画

受診時にシールをもらって、
皆でクリスマスツリーを完成させよう!!



当院の感染症の発生状況は1週間ごとに更新しています
当院廊下掲示板コーナーをご覧ください

裏面はクリニックのマスコットキャラクターの塗り絵になっています😊上手に塗ってみよう🖍