



ほけんだより 11月号

2021年11月1日 おひさま岡町保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、鼻水や咳の子が増え、インフルエンザなどの感染症が拡がりやすいです。この季節は寒さと水の冷たさで手を洗うのが嫌になりますが、手洗いは病気の予防にとっても大切な役割を果たしますので、園でもしっかりと手洗いをしてもらってます。また、人にうつさないために予防接種や咳エチケットをしていくことがとても大切です。

動きやすい服装で

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。裏起毛のものは、通気性に乏しく蒸れてしまい、静電気も起こりやすく不快感を感じる為「自分で着替える」ことを獲得する妨げになります。ヒートテックを着ている子もいますが、ヒートテックは汗を吸収して温かくする素材ですので、余分な水分まで奪ってしまい、乾燥肌やかゆみの原因になります。これらのものは素材として化繊が使用されているので、肌が刺激され痒みや肌荒れを起こす可能性があります。



子どもは体温も高く、汗をよくかくため、活動中は半袖・半ズボンで過ごします。夕方など冷え込むときは薄手の長袖を着たり 子どもたちにあわせて調節しています。なるべく薄手で動きやすい服をご用意ください。



着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものをご用意ください。登園時は寒く、園内では床暖房などで空調が整っている中での活動をし、公園や園庭では、肌で季節を感じながらの活動をしていくことで、自律神経の働きを促します。子どもの体温は大人よりも高い為、大人よりも洋服の枚数は1枚少なめが目安とされています。「寒いから厚着」ではなく、自分の感覚やその時の活動内容に応じて、自分で着るものを調節できるようになったらいいですね。

ウイルスをもらわない、拡げないために

咳やくしゃみをする時ウイルスは3~5メートルほど飛ぶと言われています。ウイルスを飛ばさないためには、咳・くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を覆うか、もしくは自分の腕で口を覆うと良いとされています。(手で押さえると触ったところにウイルスをつけることになるので、手で直接覆うことは避けましょう) 手洗いをこまめにして、ウイルスをもらわない、拡げないようにしましょう。



10月の感染状況

胃腸炎 1名 手足口病 2名 手足口病もしくはヘルパンギーナ 1名



11月8日は「いい歯の日」

自分で磨く習慣はついている幼児さんたちですが、まだまだ磨き残しが多いです。磨き残しがあると24時間で歯垢となり、虫歯が作られやすい口腔環境になります。小学低学年までは大人の仕上げみがきは必要と言われています。1日1回は大人が必ず仕上げ磨きをして下さい。



インフルエンザ

毎年これからの時期インフルエンザに罹るお子さんがおられます。インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。通常大人は1シーズンで1回ですが、子どもの場合は2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。

かかってしまうと「発症より5日、かつ解熱より3日」は登園停止となります。下記の表をご参考ください。

《インフルエンザ登園停止期間早見表》

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発熱	解熱	×	×	×	×	登園OK			
発熱	発熱	解熱	×	×	×	登園OK			
発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	×	登園OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	×	登園OK	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	×	登園OK

11月の予定

1~8日 発育測定 (乳児クラス)
5日 検尿 (幼児クラス)

