

ほけんだより 11月号

おひさま岡町保育園 2024. 10. 31

運動会では子どもたちの成長に目を見張ることが多かったのではないのでしょうか。朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたが、子どもたちは毎日公園に行って、たくさん元気に身体を動かして楽しんでいます。

一日のうちの寒暖差が激しいと、鼻水や咳が出るが増え、インフルエンザなどの感染症が拡がりやすくなります。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。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。

1 腕まくりをする	2 水道水で手を濡らす	3 せっけんをしっかり泡立てる	4 手のひら、甲を洗う	5 指と指の間を洗う
6 よくこすって、爪の間を洗う	7 親指を反対の手で包んで洗う	8 手首を洗う	9 せっけんを流す	10 清潔なタオルで拭く

**全国的に
流行中!**

◆手足口病◆

手足口病は乳幼児の間で流行するウイルス性の夏風邪の一種です。手足、口の中に水疱や赤い湿疹ができるのが特徴です。今年度は7月頃に流行し、9～10月頃になり再流行しています。保育園では『発熱なく 普段の食事がとれることが登園の目安』になっています。

主症状が残っているとまだ感染力が強く、また主症状がなくなっても感染を広める可能性があります。感染対策として、手洗い・うがいをしっかり行い、タオルの共用を避けるなど心がけましょう。

◆マイコプラズマ肺炎感染症◆

今年は全国的に流行しています。細菌感染による呼吸器系の感染症です。発熱、咳嗽、頭痛等風邪症状に似ていますが、咳嗽だけが残り重症化することもあります。保育園では『医師において伝染の恐れがないと認めまで（発熱・咳が治まっていること）』になっています。感染対策として手洗いや咳エチケットを行いましょう。



10月の感染状況

・突発性発疹 2名 ・手足口病 18名 ・溶連菌感染症 1名

豊中市保健研修会に行ってきました

園外保育が増えてくる季節、外で思いっきり活動できるように生活習慣を整えていきたいですね。

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしないと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

※便秘は、1週間に2回以下の排便、痛みを伴う排便、硬い便、トイレが詰まるくらいの大きな便などが見られます。食事などの生活改善をしても改善が見られない場合は、かかりつけの小児科医に相談し便通のコントロールを行いましょう。



朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。

11月は子どもの為の強化月間

『児童虐待防止推進月間』

児童虐待とは

- ・身体的虐待：殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど
- ・性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ・ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない
- ・心理的虐待：言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)

保育園では、子どもたちが自分に人権があり、自分自身が暴力を受けてはいけない存在と認識し、自分の心と身体を大切にできるようにという願いを込めて、日々保育を行っています。



『乳児突然死症候群 (SIDS) 対策強化月間』

発症のリスク因子

うつぶせ寝・やわらかい寝具	妊婦・保護者の喫煙
人工栄養	厚着などによる高温環境

SIDSは、何の予兆や既往歴もないうちに乳幼児が死に至る原因の分からない病気です。

「1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせる」「できるだけ母乳で育てる」「保護者などのたばこをやめる」ことが発症の危険性を低くすると言われていいます。また、暖め過ぎないことも大切です。

保育園では0～1歳児クラスで午睡時に5分毎に呼吸状態や体と顔の向きをチェックしています。

11月の予定

発育測定・・・5～8日
乳児内科健診・・・28日 10時～

