

ほけんだより

平成 29 年 N O 4

みちのこ保育園

運動会お疲れさまでした。入園当初、あんなに泣いていた子がずいぶん大きくなりましたね。おうちの方の喜びもひとしおでしょう。一緒に応援できたことをとても嬉しく思います。

さて、落ち葉が一枚また一枚と増えて、いよいよ寒くなると感染症が流行りだします。季節はずれのインフルエンザが局所的に出たりしています。各家庭では健康管理と毎朝の健康観察をお願いします。

薄着について

◎なぜ、薄着がよいのでしょうか…？

子どもは新陳代謝が活発で、運動量も多いため体温が大人よりも高めです。

発生した熱は、皮膚から放散しなければならないので、大人と同じように衣服を着ていては汗をかきます。大人が長袖の時、子どもは半袖でも寒くはないのです。

◎厚着をしていると…

肌が外気に触れることが少なく、常に常温の中にいる状態になります。

その結果、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなります。また、少し動くと汗をかき、そのままにしておくと体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなります。この時季も汗をかいたら、こまめに着替えましょう。

◎薄着の目安は…

大人より 1 枚少なめが基本です。

★上着はフードやひもが付いていないものが安全です。ときに、ドアノブや手すり、遊具に引っかかり首



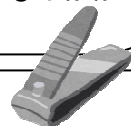
◆◆歯科検診◆◆

10月19日(木)9時頃から一時保育室にて行います。

当日、お休みされるお子さんは優先して先に診てもらいますので、職員にお声掛けください。この機会

♥ピカピカ習慣を行います♥

爪が長いと、はがれて出血したり、前髪が長いと目に入り、結膜炎になりかねません。小さなことですが不快な思いをなるべくしないように普段からお子さんの状態をチェックしましょう。



● インフルエンザ、流行性胃腸炎について

毎冬になると流行するインフルエンザ。普通の風邪とは異なり、高熱、関節痛、筋肉痛など、まれに脳症になる場合があります。注意が必要です。

インフルエンザがはやり始めるのが12月頃からです。2回予防接種をして効果が期待できる2~3週間後と計算すると、11月上旬に1回目を接種して、2回目は3~4週間後に接種するのが望ましいでしょう。特に呼吸器が弱いお子さん、基礎疾患のあるお子さんは必ず受けるようにしましょう。

流行性胃腸炎もかかると大人もつらいですね。基本を大切に外から帰った時、食事前は必ず手洗いとうがいを習慣にして、みんなで防ぐようにしましょう。

手足口病に2回かかったり、人数は少ないですが溶連菌感染のお子さんがいました。近隣の保育園では頭シラミ、RSウイルスの報告も出ています。

抵抗力の弱い乳児は特に体調が悪い時に、ひとごみに出掛けるとかからなくてすむ病気にかかったりします。これからの季節、休日の過ごし方を考慮するようにお願い致します。