



ほけんだより

18年度10月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

9月中の主な欠席理由は発熱でした。感染症の報告としては、先月に引き続き、おたふく(14人)が多く、プール熱(1人)、りんご病(1人)、結膜炎(1人)がありました。その他は、中耳炎(1人)、じんましん(1人)でした。

6月から乳児さんを中心に出始めたおたふくですが、まだまだ流行っていて、まだ感染したことの無い幼児さんのおたふくになっています。おたふくは合併症として髄膜炎が心配されますので、疑いの症状が見られたらなるべく早く医師の診断を受けましょう。



【尿検査結果について】

9/14・28に行われた尿検査の結果が出ましたので、個々に出席ノートに入れてお知らせします。尿検査は病気の早期発見につながります。2回とも提出できなかった子は個人で医療機関にて検査し、結果を園まで報告して下さい。

【うわぐつの使用について】***月・花・星・雪組対象

夏の間、園児たちは、はだし保育を行ってきました。はだしになることはいろいろな利点があり、たとえば足の裏のたくさんの神経への刺激、平衡感覚、脳神経への刺激等々、特に乳幼児期の心身への発達には、はかりしれないものがあります。

ただ、気温も下がり素足であることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、11月13日(月)より室内でうわぐつを使用しても良いことにしたいと思います。子どもさんの状況に合わせてご用意下さい。

雪組さんも履くようにします。月・花・星組さんは、前に使っていたうわぐつの記名とサイズを確認して下さい。

【乾布摩擦の実施について】***月・花組対象

例年の通り少しずつ体力を付けていくように、乾布まさつと駆け足を下記のように実施いたしますので、よろしく願いいたします。

実施予定・・・11月中旬から朝の体操の時

内容・・・上半身裸または薄着になって、天候により園庭または室内で乾布摩擦をします。

園児全員で体操をします。

園庭及び前の道路を駆け足します。

衣服は着脱のしやすいもの(記名)を着せるようにして下さい。

体調の悪い時は、朝、担任と参加できる活動を相談してください。



手ぬぐいを11/10(金)までに持ってきて下さい

【水筒について】***月・花組対象

月・花組さんに、暑い夏の間、用意していただいたお願いしました水筒につきましては、11月13日(月)からは持ってこなくても結構です。

【歯科健診について】

歯科健診(2回目)10/19(木)9:00~

1回目6/15(木)欠席者のみ受診します



【ぜんそく】

秋は季節の変わり目で、ぜんそくの発作が起こりやすくなる季節。10/11に行われた内科健診でも何人かぜんそく気味だと診断された子がいました。発作のきっかけは人によって様々で、ぜんそくにはいろいろな要因が絡んでいることが分かっています。

ぜんそくで良く知られているのは「ヒューヒュー」「ゼーゼー」といった呼吸音と呼吸困難になる発作です。発作が起きたらあわてない、呼吸調整(腹式呼吸)をさせる、水分をとらせる、常備薬を適切に使用する。落ち着いて対応できれば1時間半から2時間位で発作は治まります。

ぜんそくの原因・発作のきっかけ(ルート)を知ろう。

ぜんそくの仕組みそのものは子どもも成人も同じです。しかし、ぜんそくを形作っている要因は人それぞれで異なります。主な要因は、心、身体、アレルギーで、これらを下地に、気管支粘膜の過敏性も加わります。

心理的なルート(弟・妹が生まれる、入園、入学、行事の前後、母親の実家など)

身体的なルート(春、秋、梅雨、台風、寝入りばな、明け方、温度変化)

アレルギー(ホコリ、ダニ、ペット、特定の食物、薬の摂取)

気道粘膜への刺激(運動、冷氣吸入、大声で笑う、煙、香水、塗料の匂い、刺激性物質)

ぜんそくを治しきるためには全ての要因に対して総合的に対応する「総合根本療法」が必要だということがわかってきました。薬での治療やアレルギー対策ももちろん大切ですが、最も重要なのが生活療法です。**うがい、手洗いをしっかりしましょう!!**(市川先生より)

ぜんそくになりにくい体は「ステロイドとアドレナリンの働きが良くなる性格と体質」になることです。ではどうしたらこれら二つのホルモンの働きが良くなるのでしょうか。それには「体がほてる」生活がおすすめです。寒がりでない体をつくる生活ともいえます。寒くても無理の無い範囲でできるだけ薄着をさせ、わんぱくやおてんばな毎日が良いといえます。また家族や近所が仲良く、にぎやかな中でいきいきとした生活を送ることも大切です。前向きで明るく、活動的な生活がホルモンの働きを良くさせます。たくさんほめたり、子どもをやる気にさせるような関わり方がぜんそくを改善するポイントのようです。



【おわりに】

だんだん涼しくなってきましたね。寒くなる前に体力をつけて寒い冬を元気に過ごしましょう!