



ほげんだより

23年度11月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

10月中の欠席状況は、幼児さん乳児さん共に発熱でお休みする子が多くいました。感染症の報告として、嘔吐・下痢（5人）、溶連菌感染症（3人）、水ぼうそう（1人）、結膜炎（1人）、がいました。他に気管支炎（1人）、喘息（1人）、下痢（2人）、蕁麻疹（1人）、手足口病（1人）でした。体調の変化に気をつけてあげて下さい。

【内科健診がありました】

嘱託医の市川先生により、10/20（水）に月組・星組、10/27（水）に花組・雪組・赤組の内科健診がありました。時期的なもので蕁麻疹が出ている子がいました。風邪の症状として夜高熱が出て朝は下がる・眼が赤い・喉が赤いので夏かせっぽいという子が多いので、注意して下さいとのことでした。市内では咳が特徴のRSウイルス、県内では咳が特徴のマイコプラズマ肺炎での欠席が多いそうです。予防ができるよう、手洗い・うがいを頑張りましょう。



風邪には治療方法がない



風邪のウイルスを殺せる治療方法はありません。結局は「きちんと休み」自分自身の身体がウイルスに打ち勝ってくれるのを待つ・応援するのが一番の「治し方」です。そして日頃から免疫力のつく生活づくりをすることが、風邪にかからない・かかっても軽く済んだり、早く治せる方法となります。

風邪対策の基本は十分な休息

分かっているにもかかわらずできないのが、「十分な休息」ととること。よくあるのが、咳や鼻水など、風邪の代表的な症状が現れ、「風邪かもしれない」と思っても、「まあ大丈夫だろう」ですませてしまうケースです。忙しい生活を続け、そして結局、風邪をひいてしまった経験のある人は多いのではないのでしょうか。

確かに、忙しいときはなかなか休息がとれないものです。日常生活を送っているうちに、自然に治っていることもあります。しかし、せっかく風邪のひき始めを自覚していたのに、休む時間を惜しんだばかりにこじらせてしまった場合は悔やみきれません。たかが風邪だと軽く見ずに、十分な休息をとって安静にしていることは、とても大切な風邪対策だといえます。

温度・湿度コントロール

ウイルスは高温・多湿に弱いです。風邪をひいている人の場合、寒いと発熱は必要以上に進むので部屋は暖かくしましょう。だからといって部屋を30度にも上げてしまうと、身体の方の抵抗力がなくなり良くありません。最近是一年中エアコンで快適な生活が出来ます。しかし少しは寒さへの抵抗力を培わなければ、かえって自律神経が弱くなってしまいます。しかもエアコンだけでは、乾燥が進みます。冬は部屋を20～25度にし、むしろ湿度の方を上げましょう！部屋の湿度を上げる方が、薬を飲むよりも、よほど予防・回復にも有効です。湿度が50%になると、ウイルスは約3%の生存率しかありません。できれば加湿器を併用し、湿度を60～80%にしましょう。

【うわぐつの使用について】***月・花・星組対象

11月14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

【乾布摩擦の実施について】***月・花組対象

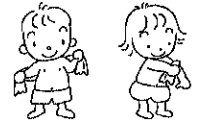
例年の通り、少しずつ体力を付けていくように、乾布摩擦と駆け足を下記のように実施いたしますので、よろしくお願いします。

実施予定・・・11月14日（月）から朝の体操の時

- 内 容・・・①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。
②園児全員で体操をします。
③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11/11（金）までに持ってきて下さい



【うす着について】

子どもは新陳代謝が盛んで平熱も大人より一般的に高めです。放熱は体表面より行われるので大人よりも体表面の小さい子どもは放熱量が少なく暑さに弱く、寒さに強いといえます。

- ① 動きやすく運動機能の発達を促します。
- ② 皮膚が直接外気に触れて寒さを体験することで自律神経系が鍛えられ、気温の変化に対して適応が高まります。
- ③ 自律神経の刺激は情緒の安定をはかるとも言われています。

厚着をしていることで動いた後汗をかき、それで体が冷えて風邪をひきやすくなる場合もあります。寒くなってきましたが、動きが活発な幼児さんは特に、大人より1枚少なめに着せるぐらいで“うす着”を心がけましょう！

