



ほけんだより

平成27年11月号
明照保育園



朝夕と少しずつ寒さを感じるようになり、冬の訪れを感じるようになってきました。先月は、寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子も見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直していきましょう。

【内科健診がありました】

嘱託医の市川先生により、10/21(水)に月・星組、10/28(水)に花・雪・赤組の内科健診がありました。健康状態はおおむね良好でした。時期的なものもあり、ぜんそくが出ている子もいました。また、年長児さんについて「麻疹・風疹の予防接種を新入学までに済ませましょう」とのアドバイスがありました。

【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、よろしくお願いいたします。



実施予定・・・11月16日(月)頃から朝の体操の時(天候による)

内容・・・①上半身裸または薄着になって、園庭または室内で乾布摩擦をします。
手先、腕、顔、首、肩、胸、おなか、背中など上半身をこすり、次に足先からふくらはぎ、すね、太もも、お尻、腰などの下半身をこすります。心臓に遠い部分から徐々に体の中心に向かってこすります。いずれも強くこすらず、皮膚に刺激を与えない程度に行います。

②園児全員で体操をします。

③園庭及び前の道路で駆け足やマラソンをします。

※ 衣服には必ず記名し、自分で着脱のしやすいものを選ぶようにして下さい。

※ 皮膚にかゆみがある場合、乾布摩擦はかゆみを増悪させる為、皮膚疾患がある場合は担任に申し出て下さい。また、体調の悪い時は、担任と参加できる活動を相談してください。

☆ 月・花組は、手ぬぐいを11/13(金)までに持ってきて下さい

【室内管理・換気】

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

【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！

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。感染力が発症した後、強いので発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅で療養しましょう。

予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

【おわりに】

朝、夕と寒くなり、いろいろな病気から体調を崩しやすくなります。基本的には“予防”が一番に何とか乗り越えましょう！ 保護者の方は、お仕事のやりくりなど大変な思いをされている方もみえると思いますが、予防はもちろん、“いつもと違うかな”と思ったら無理をせずに安静と状態観察をして早めの受診を心がけましょう。