



ほけんだより

21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、幼児さんを中心に発熱で2～4日お休みする子が多くいました。乳児さんでは手足口病(9人)、水痘(4人)が目立ちました。呼吸器系では、咳(12人)、喘息(1人)、マイコプラズマ肺炎(1人)。他に中耳炎(1人)、とびひ(1人)でした。

現在牟呂校区内では、インフルエンザを含む集団かぜで小学校や中学校の一部の学級閉鎖が行われています。

【内科健診がありました】

嘱託医の市川先生により、10/14(水)に月組・星組、10/21(水)に花組・雪組・赤組の内科健診がありました。“インフルエンザ対策による予防によって、かぜなどの予防にも効果があり、登園している子については健康状態はおおむね良好でした。”とのコメントがありました。結果についてはおたより帳を見てください。



【もし、新型インフルエンザが疑われたら…】

受診の時は…

- ・事前にできるだけ、電話で相談してから医療機関へ行きます。
- ・呼吸が苦しい、意識がもうろうとする、熱が長く続いている場合は入院設備のある医療機関を受診します。
- ・体温や様子など記録していくと、受診時の参考になります。裏面の体温表をコピーして使ってください。

自宅療養の場合

- ・安静と水分補給に心がけます。
- ・マスクの着用
- ・できれば家族と別の個室で休み、介護は同じ人が1人でおこなうのが良いです。
- ・熱が下がってから2日目までは少なくとも外出しないようにします。また発熱やせきがはじまった翌日から7日目までは、できれば外出をさけるようにしましょう。

介護する人は

- ・介護するときはマスクを着用し、終わったら、手洗いやアルコール製剤での消毒をします。またできるだけ不必要な外出をひかえましょう。
- ・患者の食器や衣類は通常の洗浄・乾燥で十分消毒できます。

【うわぐつの使用について】***月・花・星組対象

11月16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、よろしくお願い致します。

実施予定・・・11月16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11/12(木)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。



寒くなってきましたが、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!

【おわりに】

今年は例年になく、学校の学級閉鎖などがあり園児さんの兄弟が家庭にとどまることのみられています。保護者の方の中には、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。この冬が大変だと思われませんが、予防を一番に何とか乗り越えましょう。