



ほけんだより

22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。乳児さんでは溶連菌感染症（2人）がいました。呼吸器系では、咳が出ている子が多く、喘息（2人）、他に中耳炎（1人）でした。

現在は、嘔吐下痢の症状が出ている子がいますので、体調の変化に気をつけてあげてください。

【内科健診がありました】

囑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。風邪の症状として咳が出ている子が多く、市内では百日咳にかかっている大人もいるので注意して下さいとのことでした。昨年は新型インフルエンザの予防で手洗い・うがいが徹底していた為に他の感染症予防にもつながっていました。今年も予防ができるよう、手洗い・うがいを頑張りましょう。



【流行性嘔吐下痢症とは】

突然の嘔吐、続いて下痢（クリーム色、乳幼児は白色の便になることもあります）になります。熱が出ることもあり、ウイルスによる腸管感染がほとんどです。主として経口感染ですが、飛沫感染による場合もあると考えられています。



治療 この病気には水分補給が必要ですが、糖分の多いジュースや、牛乳は下痢を悪化させます。薄めたお茶やお湯などを少しずつ飲ませましょう。吐き気がおさまってきたら徐々に野菜スープ、消化の良い食品で栄養補給をしましょう。

下痢のため、おしりはただれやすくなっています。オムツを交換するときは、おしりをお湯で洗い、軽く拭き取ります。交換後は必ず石けんで手を洗いましょう。感染予防の為に、乳児さんで普段パンツで過ごしている子も、下痢の時はオムツにすることをおすすめします。

こんな時はすぐ病院へ 一日中吐き続けたり、顔色が悪い、唇が乾いている、おしっこが少ないときは、早めに医師の診断を受けましょう。特に口の中をのぞき込んだ時、ツバが糸を引くような状態なら、すでに軽い脱水がおこっているため、必ず病院を受診しましょう。

【うわぐつの使用について】***月・花・星組対象

11月24日（水）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、よろしくをお願いします。

実施予定・・・11月24日（水）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11/19（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！

【おわりに】

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。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。この冬が大変だと思われそうですが、予防を一番に何とか乗り越えましょう！