



ほけんだより

24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、次いで咳での欠席の子も増えていました。感染症の報告として、マイコプラズマ肺炎(3人)がいました。他に下痢(3人)、発しん(2人)、外耳炎などで耳が痛い(4人)でした。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】

10/17(水)に予定していた内科健診が予定変更になり、ご迷惑をおかけしました。囑託医の市川先生により、10/24(水)に花組・雪組・赤組、10/31(水)に月組・星組の内科健診がありました。RSウイルスのような、咳が特徴の風邪が流行っているので注意して下さいとのことでした。市内で1件インフルエンザの報告があったそうです。予防ができるよう、手洗い・うがいを頑張りましょう。



【うわぐつの使用について】***月・花・星組対象

11月19日(月)より室内でうわぐつを使用していきたいと思います。各自でうわぐつをご用意下さい。うわぐつ袋に入れて毎週末持ち帰ります。

【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19日(月)頃から朝の体操の時

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。

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。

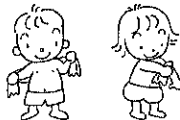
②園児全員で体操をします。

③園庭及び前の道路を駆け足します。

※ 衣服には必ず記名し、着脱のしやすいものを着せるようにして下さい。

※ 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。

☆ 手ぬぐいを11/16(金)までに持ってきて下さい



2歳未満は要注意! RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

セイセイとい
呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



【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があります。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!

