



ほけんだより

平成25年11月号

明照保育園



【子どもの健康状態】

急に寒さが厳しくなり、咳・鼻水・発熱など体調を崩して欠席する様子がみられます。また10月末より水ぼうそうの報告が少しずつ出はじめ、11月半ば現在、水ぼうそうによる欠席は、月・星・赤組でみられています。お子さんの身体に発疹が見られないか気をつけて観察し、体調の変化に気をつけてください。

【内科健診がありました】


嘱託医の市川先生により、10/23(水)に月・星組、10/30(水)に花・雪・赤組の内科健診がありました。健診で水ぼうそうの早期発見ができました。最近、RSウイルスが流行し始めているので注意して下さいとのことでした。

※ RSウイルス感染症とは？ ※

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
- 激しいせき
- ゼイゼイという呼吸音
- 鼻水

その症状 **水ぼうそうかも**



- 37~38℃以下の発熱
- 顔、体幹、頭部にも赤い発疹がある
- かゆみの強い水ぼうそうが次々にできる

発しんの出方には個人差があり、特にアトピー性皮膚炎があれば、ひどくなる場合もあります。発しんが見られたら、医師の診断を受け、許可を得てから登園してください。

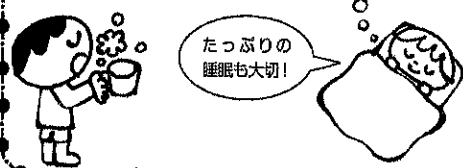
インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとする
- ④ 室内の温度、湿度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷり睡眠も大切！



【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18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。

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びようにして下さい。

※ 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11/15(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枚少なめに着せるくらいで「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。基本的には「予防」を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。