



ほけんだより

平成26年11月号

明照保育園



朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。1日のうちの寒暖の差が激しいと、風邪を引きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

【内科健診がありました】

囑託医の市川先生により、10/22(水)に月・星組、10/29(水)に花・雪・赤組の内科健診がありました。少し鼻水や咳が出る子もいましたが、“皆さん異常なしとのこと”良かったですね。

※ 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、急のため病院へ行きましょう。

【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17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。心臓に近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下さい。

☆ 月・花組は、手ぬぐいを11/14(金)までに持ってきて下さい

インフルエンザ予防接種の

シーズンです



子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



動きやすい服装で

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

下着を着る



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい、かぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで手を洗う



がらがらうがい



3食しっかり食べる



早寝早起き



【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。