



ほけんだより

平成28年11月号

明照保育園



朝夕と少し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。先月も、寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子も見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直していきましょう。

【内科健診がありました】

嘱託医の市川先生により、10/26(水)につき・ほし組があり、今月の11/9(水)にはな・ゆき・そら・あか組の内科健診があります。

つき・ほし組の健康状態はおおむね良好でした。

インフルエンザの予防接種をそろそろ接種した方が良いとのアドバイスがありました。

また、水ぼうそうの予防接種が2回となり1回しか接種していない人は2回目を接種しましょう。そして、大人の方も幼少期に水ぼうそうにかかっても免疫がなくなっているため帯状疱疹の予防にもなるので接種した方が良いとのことでした。

【乾布摩擦の実施について】***つき・はな組対象

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8日(火)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。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ください。して

☆ つき・はな組は、手ぬぐいを11/7(月)まで記名して持ってきて下さい

【うわぐつの使用について】

***つき・はな・ほし組 対象**

夏の間、園児たちは、はだし保育を行ってきました。はだしになることはいろいろな利点があり、たとえば足の裏のたくさんの神経への刺激、平衡感覚、脳神経への刺激等々、特に乳幼児期の心身への発達には、はかりしれないものがあるようです。

ただ、気温も下がり素足であることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、11月7日より室内活動でうわぐつを使用したいと思います。サイズ確認をして7日までに持って来て下さい。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

- ▶ かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
- ▶ インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。感染力が発症した後、強いので発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅で療養しましょう。

予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛

【出席停止期間 早見表】

	発症	発熱期間					発熱から5日経過		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発熱	発熱1日目	発熱2日目	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能	
例2	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	発熱5日目	登園可能		
例3	発熱	発熱1日目	発熱2日目	発熱3日目	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

【姿勢は大丈夫?】

寒くなるとポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いとけがをしったり体の発育に影響がでてきます。

思いつきり体を動かしたりきちんと椅子に座ったりしてよい姿勢が保てるようにしましょう

【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ってきます。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”と思ったら無理をしないで安静と状態観察をして早めの受診を心がけましょう。