



ほけんだより

平成29年11月号

明照保育園



【咀嚼は大切！】

食べ物をよく噛んで食べる事で、栄養成分を吸収しやすくします。そのため身体の免疫もつき、風邪などひかない丈夫な身体になるといわれています。

よく噛む事はゆっくり食べるという事で、満足感や満腹感が持て肥満なりにくい身体作りにもつながります。

また、舌を使う事で言葉がはっきり発音でき相手とのコミュニケーションが持てるようになります。よく噛む事で血液循環もよくなり、脳がリフレッシュされ脳の発達を促すことにもなります。よく噛む事は、人間の身体にとって、とても良いことです。しっかり噛んで食べるようにしましょう。



【インフルエンザについて】

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が違いますが、感染力が強く、毎年12～3月にかけて集団流行します。熱が下がってから3日経過するまで登園停止となっています。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、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ため12月の流行期に入る前にす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。

インフルエンザの症状

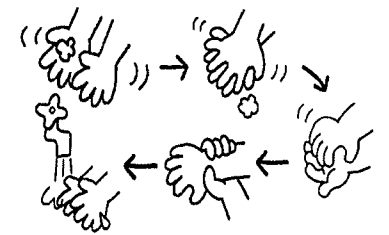
急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

【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	8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	

【おわりに】

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する季節がやってきました。予防接種をしたかインフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する季節がやってきました。予防接種をしても安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょうね。



先月は体調を崩す子は数名いましたが、欠席する子は少なく感染症の報告もありませんでした。少しずつ朝夕の冷え込みが出ています。一日のうちで気温の差が激しいと、風邪をひきやすくなります。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を作るよう心掛けましょうね。

【内科健診がありました】

囑託医の市川先生により、10/18(水)につき・ほし組があり、10/25(水)にはな・ゆき・そら・あか組の内科健診があります。

健康状態はおおむね良好でした。内科検診時に欠席をした子は、また後日健診を行います。健診日は、またあらためてお知らせします。

市川先生からは、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。

【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、よろしくお願いいたします。



実施予定・・・11月7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。

☆ つき・はな組は、手ぬぐいを11/6(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・ゆき組 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いることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、11月6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6日までに持って来て下さい。