



ほけんだより

平成30年11月号

明照保育園



10月は発熱で欠席する子の中に、アデノウイルスにかかったという子もいました。また、鼻水が続き中耳炎になってしまう子もいます。毎日の体調をしっかりと観察していきましょう。

【内科健診がありました】

囃託医の市川先生により、10/17(水)にはな・ゆき・そら・あか組があり、10/24(水)につき・ほし組の内科健診がありました。

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。

【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、よろしくお願ひします。

実施予定・・・11月6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下さい。

フェイスタオルではなく手ぬぐいの用意をお願いします。

☆ つき・はな組は、手ぬぐいを11/5(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5日より室内活動でうわぐつを使用したと思います。サイズ確認をして5日までに持って来て下さい。

【11/8は いい歯の日】

6月に行った歯科健診結果から虫歯経験者率をお知らせします。

年少児・・・虫歯経験者率 35.8% (豊橋市の平均値 15.0%)
年中児・・・虫歯経験者率 46.2% (豊橋市の平均値 26.6%)
年長児・・・虫歯経験者率 40.0% (豊橋市の平均値 36.7%)

残念ながら今年度はどの学年も市の平均値より虫歯経験者率が高い結果が出ました。処置歯が含まれている結果ともいえますが、家庭での仕上げみがきや定期健診などの予防的な対策が必要ですね。

☆よい歯を作るために☆

乳歯はお母さんのおなかの中にいるときから、永久歯は乳幼児期から作られるため、その時期の栄養が大切になります。

強い歯を作る食べ物として、良質のたんぱく質(牛乳・たまご・豆腐など)カルシウム(牛乳・小魚など)ビタミンA(人参・ほうれん草・卵など)ビタミンC(キャベツ・みかん・さつまいもなど)ビタミンD(牛乳・バター・卵黄など)リン(卵・チーズ・納豆など)があります。お母さんも子どももバランスよく食べて丈夫な歯と体を作りましょう。

【インフルエンザについて】

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】・・・発症した後5日間を経過し、かつ解熱した後3日するまで

	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に心がけましょう。