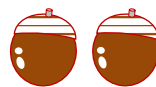




11がつ ほけんだより

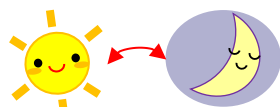


令和4(2022)年11月号 わかばこども園 稲垣陽子

11月の保健行事

- 1(火)8(火) 幼児身体測定
- 14(月)15(火) 乳児身体測定
- 11(金) 内科健診(0、1、2、3歳児)
- 18(金) 内科健診(4、5歳児)
- 22~29(火~火) ほけんの話

秋の子どもの服装調節



気温差が10度以上になることも!

一日の中での気温差が大きい季節です。

朝晩は冷え込む一方、日中は少し動くだけで汗ばんでしまうこともあります。そのため、着せるものに迷う季節です。

上着などを使用し、日中は薄着で

中に着せこむのではなく、肌寒い朝晩は上着で調整し、暖くなる日中は薄着で過ごせるようにすると良いでしょう。子どもは、体から多くのエネルギーを放出しているため体温が高めです。基本的には大人より1枚少なめが目安です。手足が冷たくても、機嫌や顔色が良く体が温かいなら、適切と判断して良いでしょう。

厚着し過ぎが良くないことも

汗をかいた後、汗が冷えて体調不良の原因になったり、あせもの原因になったりすることがあります。

園では、活動しやすい服装をお願いします

ケガ防止・活動のため、動きやすく身軽な服装をお願いします。

- ・排泄しにくい
 - ・汗を吸わない
 - ・子ども自身で調整しにくい
 - ・危険
- などの理由から、園では右記のような衣類はお控えください。

園での服装は...

登降園時 帽子(ヘルメット) 動きとあつくなるよ

上着 汗の多い暑い時期の子供のしずいもの (お尻)お尻スリッパ (乳児)動きやすいスリッパ

くつ下 (タイツ)は× (タイツ)は× うんちうぶつ (ブーツ)は×

タイツ レギンス レッグウォーマー

発熱素材 フード・ひも付き付きの服

あか・きいろ・みどりの食べ物

食品をあか(血液や肉を作るもの)、きいろ(力や体温になるもの)、みどり(体の調子を整えるもの)の三つに分類する方法があります。理解しやすいので学校などでの食育にも利用されています。

11月のほけんの話でも「それぞれ違う役割があり、バランスよく食べることが大切」と子ども達に伝える予定です。

ご家庭でも食事の際に「これはあかの食べ物だよ」「これはみどりの食べ物かな?」などと話してみてください。

あか	からだをつくる	肉、魚、チーズ、牛乳、ヨーグルト、豆、豆腐、豆乳、卵 など
きいろ	ちからになる	米、パン、パスタ、麺類、芋、油、マヨネーズ、ゴマ など
みどり	からだのちょうしをととのえる	野菜、果物、海藻、キノコ類 など

秋冬の感染症の予防

涼しくなってくると夏場とは違う感染症が流行し始めます。

インフルエンザ

新型コロナウイルス流行以降、インフルエンザ発生数は少ない傾向にありましたが、今年度は増加が予測されています。従来、11月下旬頃から流行が始まります。

予防は手洗い・マスク・ワクチンです。

ワクチンは感染を完全に防ぐことはできませんが重症化予防や、集団での蔓延予防に効果があります。(インフルエンザ脳症発生抑制効果は明らかではありません。)子どもは、2~4週間の間隔をあけ2回接種します。接種後2週間程度で免疫がつき、効果は約5か月とされます。接種予定の方は早めに医療機関に予約をしましょう。

ノロウイルス感染症

ノロウイルスは激しい嘔吐下痢を起こします。鍋料理でカキなどの二枚貝を食べる季節の頃から感染が増え始め、人から人へ感染します。

予防は食材の加熱(特に、カキなどの貝類を食べる時)・手洗いです。特に調理前には、丁寧な手洗いをしましょう。(アルコール消毒はあまり効果がありません)

*嘔吐や下痢のある時は、病院受診・園への伝達をお願いします。



RSウイルス感染症

1歳児以上が感染しても熱やせき・鼻水といった風邪症状で回復します。しかし0歳児(月齢が小さいほど危険)は呼吸が出来なくなり、入院が必要になる事があります。家族から感染する機会が多いので、乳児のいるご家庭では、家族一人一人が、外出後の手洗いや咳エチケットなど風邪予防を意識しておきましょう。