



太陽の子保育園平成20年11月

園庭の木々も色づき、落葉樹の葉っぱも1枚・1枚と落ち、秋の深まりを感じます。

子どもにとって、色とりどりの葉っぱは、絶好のお料理の材料となり、お友達とのやりとりがさらに楽しい時間になります。

日中の温かい陽ざしを浴び想像が広がる季節ですが、朝晩の冷え込みも厳しくなります。体調に気をつけ過ごしましょう。



秋の健康診断

11月14日（金）12：30より



全園児対象の健康診断を行います。

子どもの健康などについて、質問がありましたら、前もって担当に声をかけてください。前日はお風呂に入って身体をきれいにしておきましょう。

咳が出ているとき、鼻をかんだときのエチケット

エチケットとして、子どもに下のようなことを教えてあげてください。

咳が出ているときは、できるだけマスクをしましょう。



マスクをしていないときは、口と鼻をハンカチでおさえて咳をしましょう。



鼻汁・痰を含んだティッシュは放置せず、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。



インフルエンザの予防



◎インフルエンザの予防には、ワクチンが有効と言われています。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに1~4週間ほどかかります。子どもが接種する場合、2回接種が必要です。2回目は1回目から1~4週間あけて接種します。流行期が12月から3月ですから、11月中には接種を終えると効果的といえます。

日常生活での予防方法

- 栄養と休養を十分とる→ 体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくします。
- 人混みを避ける→ 病原体であるウイルスに近寄らないようにしましょう。
- 適度な温度、湿度を保つ→ ウィルスは低温、低温を好み、乾燥しているとウィルスが長時間空気中に漂います。加湿器などで乾燥を避けましょう。
- マスクの着用→ ウィルスは防げませんが、のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。
- 手洗いとうがいの励行→ 手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

感染性胃腸炎

冬に多く見られる嘔吐・下痢を主症状にしておこる病気のひとつです。

嘔吐下痢は食中毒から生じることも多いのですが、冬の時期はウイルスが原因のことが多く、保育園や幼稚園小学校等で発生すると、爆発的に流行する場合があり学級閉鎖となることも珍しくありません。保育園では、学級閉鎖ということはありませんが、昨年のように集団で発生すると食中毒の疑いを否定できないとの理由から集団給食の中止となることもあります。

集団での発生を防ぐためにも、この時期は嘔吐や下痢があったときには、24時間症状の無いことを確認し、受診し主治医の許可を得てからの登園をお願いいたします。

冬のスキンケア

子どもの皮膚は大人に比べ厚さが2分の1から3分の1と薄く、乾燥しやすく刺激や摩擦に対する抵抗力も弱いため、とても傷つきやすいです。冬の乾燥の時期には、清潔と保湿のケアが大切です。

- 身体はいつも清潔にしておきましょう。
- 肌荒れのひどいときは、入浴でゴシゴシ洗うとさらに皮膚を傷つけるので、やさしく洗ってあげましょう。
- 入浴後は、刺激の少ないクリームを使用し、薄く乾燥しやすい皮膚をまもってあげましょう。
- 肌着を着用し、直接肌に触れる部分は木綿の衣類にしましょう。化学繊維は静電気で皮膚に目に見えない傷をつけます。
- 毎日スキンケアをしても、肌のトラブルが改善されないときには、皮膚科を受診しましょう。

