



のびのび 秋号

R5. 11. 30 発行 文責：眞田



秋号の目標 『気温の変化に気をつけて、冬に備えよう！』

朝夕の冷え込みと日中の暖かさと、一日のなかでの温度差が大きくなってきました。つい厚着をさせてしまいがちですが、衣類を調節しながら薄着の習慣を身につけ、風邪に負けない元気な体づくりをしていきましょう。

朝起きてから登園まで

朝起きてから登園まで、慌ただしい時間帯です。その間のやるべきことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子供が自分で考えて行動しやすくなります。例えば『①6時に起きる②顔を洗う③着替える④朝ご飯を食べる⑤歯を磨く⑥登園する』といった順序の絵を壁に張り、一つ終わることに『次は何をするのかな?』と一緒に考えます。一人で表を見て行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

朝、子供の様子に『あれ?いつもと違う?』と感じたら、連絡帳に状況を書いて下さい。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない……といった様子があれば、園でも気を付けて様子を見ていきたいと思えます。



鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。



予防接種について

書類「健康の記録」への記入・提出をしていただきありがとうございました。予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くすむようにするものです。「任意接種」は接種しなくてもいいのではないかとおぼれがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

※年長さんは小学校入学までにMRワクチン2期を受けましょう。
※日本脳炎、四種混合の予防接種は一年後の追加接種があります。
受け忘れていないか、母子手帳を確認してください。
※定期予防接種の対象年齢をすぎると、自費で受けることになります。体調不良等で接種が遅れている場合、主治医と相談しながら接種予定をたてるようにしましょう。



～内科健診を行いました～



11月8日、雄物川クリニックの鈴木医師による園児内科健診が行われ、全員に健診結果をお知らせしました。

《囑託医の総評より》

- ・全体的に受診児の健康状態は良好でした。
- ・体重が標準より多めの子が数名みられました。栄養摂取カロリーが多くなり過ぎないように注意し、毎日からだを動かすようにしましょう。
- ・乾燥肌の子が数名みられました。保湿ケアをしてあげてください。

『子どもの肌はスベスベにみえるけれど・・・』

子どもは、生後2カ月から思春期を迎えるまでの間、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されておらず、水分が常に逃げています。肌が乾燥すると、肌のバリア機能が外界の刺激や化学物質から肌を守れなくなり、特に子どもの薄い皮膚は傷つきやすくなります。保湿機能も未熟で乾燥すると肌がかゆくなります。お風呂上りや朝の着替えのときに、刺激の少ないローションやクリームなどを塗り、子どもの肌を守ってあげましょう。塗っても改善がみられない時などは症状がひどくなるまえに受診しましょう。



胃腸炎流行時の消毒について

寒くなってくるとウィルスなどの感染性胃腸炎が流行しやすくなります。ノロウィルスの場合、塩素系漂白剤（キッチンハイター・キッチンブリーチなど）でなければ効果がないので、以下の消毒方法を参考にしてください。

- ・吐物や便などが付着した場合…500ccのペットボトルの水にペットボトルのキャップ2杯。
- ・トイレ・ドアノブ・手すり等を予防的に消毒するとき…500ccのペットボトルの水にペットボトルのキャップ半分。
- ・加熱消毒は85℃以上のお湯に一分以上浸す。あるいはスチームアイロンを1分以上あてる。

※子供のいないところで行いましょう。換気に注意し手袋を使用しましょう。
※漂白作用があるので色落ちが気になる衣類や布団などへの消毒は加熱消毒をして下さい。
※汚物が残っていると消毒効果が不十分になるので、あらかじめ丁寧に拭き取ってから消毒して下さい。

※なお、保育園内での感染拡大を防ぐという観点から、汚れた衣類等は園で洗浄せずに、自宅に持ち帰って消毒・洗浄を行うように厚生労働省から指導を受けています。保護者の方のご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



冬期には全国的にインフルエンザが流行します。予防接種を受けましょう！インフルエンザワクチンを接種することで、重症化を防ぐことができます。免疫がつくまでに約2週間かかるため、11月～12月までに接種し、流行に備えましょう。予防の基本は手洗い・うがいです。休息も十分にとり、抵抗力を高めましょう。

