



保健だより 幼保連携型認定こども園 沼館保育園

のびのび 秋号

R 7 . 1 1 . 3 0 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。

朝ご飯

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

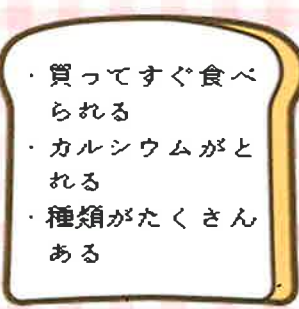


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある



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、かかってしまっても軽くて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われがちですが、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、母子手帳の確認をお願いします。

※定期予防接種の対象年齢をすぎると、自費で受ける場合があります。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～



10月22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。欠席したお子さんには個別受診をご案内をしました。

《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。



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。



～体調不良時のおむかえについて～



具合が悪くなった時（発熱等）。また、発熱がない場合でも一般状態（機嫌・顔色・睡眠状態・呼吸・咳・鼻水・下痢・嘔吐など）から判断して、お迎えの連絡をお願いすることもあります。お仕事でご多忙かと思いますが、ご都合をつけていただき、早めのお迎えのご協力をお願いします。



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。

