

# ほけんだより



朝晩の冷え込みが激しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいので、風邪をひきやすい時期であり、子どもたちの服装も少し迷う時期ではないでしょうか？今のこの時期から、衣服の調整をしながら薄着の習慣をつけて、病気に負けない丈夫な身体作りをしていきましょう。

## インフルエンザ予防接種のシーズンです

まだ登園ではインフルエンザに感染した園児はいませんが、毎年 12～3 月にかけて集団流行する恐れがあります。子どもは 1 シーズン 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ので、接種するかたは、12 月の流行期に入る前に済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。



## だいじょうぶ？鼻水・鼻づまり

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。



そして家庭でも、鼻水が出たら拭く、1 歳を過ぎた頃には鼻がつまったらかむ練習をし、生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



先月号でも衣服の調節についてお知らせしましたが、今回はさらに詳しくお伝えします(^)

## 薄着をすすめる理由・・・

薄着は、決して寒いのを我慢させるのではなく、皮膚が直接外気にさらわれて寒さを体験することで、自律神経が鍛えられ、気温の変化や外気温に対する抵抗力が強くなって、風邪をひきにくい丈夫な身体作りが目的です。

また、新陳代謝も盛んなので、大人より 1 枚少なめがちょうどよいです。

**薄着で過ごすために・・・** \*保湿性・吸湿性を考えると、下着は綿 100%で半そでのものが好ましいです。

\*手足は出していても、腹部・背中是不出ないようにしてください。

\*ただし、風邪の時は、暖かくしてあげてください。

\*汗でぬれた服は、風邪の原因になるのでこまめにお着替えをしてください。

**薄手の重ね着・・・**寒い日は肌着を着た上に、薄手の重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の間ができて、厚手のもの 1 枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

**着脱しやすいもの・・・**朝夕の寒い時は、脱ぎ着のしやすい薄手の上着で調節してください。

## ～10 月登園届報告～

### 0、1 歳児 にじ ひかり組

突発性発疹 1 名

感染性胃腸炎 2 名

RS ウイルス感染症 1 名

### 2 歳児 そよかせ組

感染性胃腸炎 1 名

### 3、4、5 歳児 たいよう・つき・ほし組

感染性胃腸炎 4 名

