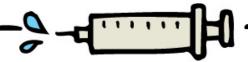
合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

平成 24 年 11 月 6 日

ほけんだより

朝晩の冷え込みが厳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 シースンです

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週間以上たたないと効果が現われないので、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。

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、皮膚が直接外気にふれて寒さを 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・背中は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層ができ、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

空発性発疹 1名 感染性胃腸炎 2名

RS ウイルス感染症 1名

3、4、5歳児 たいよう・つき・ほし組

感染性胃腸炎 4名

2歳児 そよかぜ組

感染性胃腸炎 1名



発刊者 保健師 坪口 奈津子