

ほけんだより

あさひ子ども園
R5年度 11月

暑い夏も終わり、一気に秋がやってきました。日中と朝夕の気温差や、夏の疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理や子どもの様子に気を配り、寒い冬を元気で迎えられる体作りを心がけていきましょう。

動きやすい服装で

寒くなってくると、子どもに厚手の物を着せたり一枚多く着せてみたりと、衣服の調節が難しい時期ですね。厚着になると汗をかいて体が冷えたり、体を動かしにくくなり転倒などケガの原因を作ることにもなります。暖房を使い始める季節になりますが、換気や室温の調節をしながら快適に過ごせるようにしましょう。けがを予防するためにも、服の袖やズボンの裾が長くないか確認しておきましょう。また、登園・降園時の肌寒い時間帯には上着を着るなどして、上手に調節をしていきましょう。



足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい大きめの靴をはかせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかたや歩きかたのまま足が育つことになったり、姿勢や運動能力にも影響します。また、クロックスなどのサンダルは露出が多く、小石などが入ったり足が不安定になるなど外遊びには危険がいっぱいです。ケガをしないためにも、大切な足を守ってくれる機能性重視の靴を選んであげましょう。

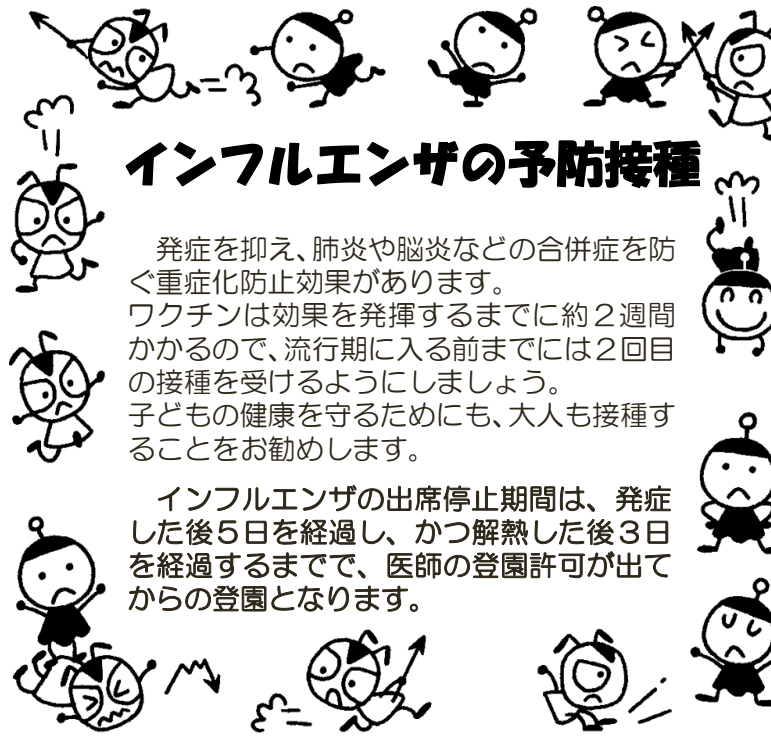


スキンケアでしっとり

気温が低くなると空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

- 体はやさしく洗いましょう…皮膚のバリアまで洗い落とさないように。
- 保湿しましょう……保湿剤は大人の手で温めて、ひざの裏、ひじの内側も…
- 綿のパジャマを………化繊は水分を保つ動きが弱く乾燥しやすくなります。

肌が乾燥すると、かゆくなってかきむしったり、機嫌も悪くなります。スキンケアでこころもからだもしっとりしましょう。



インフルエンザの予防接種

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかるので、流行期に入る前までには2回目の接種を受けるようにしましょう。子どもの健康を守るためにも、大人も接種することをお勧めします。

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまでで、医師の登園許可が出たからの登園となります。

インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、おびえたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



子どもの様子に目を向けて

登降園時など車の乗り降りの際には必ず大人が付き添い、歩くときは手をつなぐなどして、事故がないよう十分に気を付けていきましょう。また、家の外にはもちろん、家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。静かに遊んでいるな…と思ったら要注意！何かイタズラを始めているサインかもしれません。

ベランダや窓からの転落事故をニュースで目にすることもあります。事前に事故を防ぐためにも今一度、確認をして大事な命を守りましょう。

- ☆子どもの手の届くところに危険なものを置かない。
- ☆浴室には一人で勝手に入れないようにする。
- ☆踏み台になるものは窓のそばやベランダに置かない。
- ☆玄関や窓の鍵は、子どもが一人で開けられないようにする。

溶連菌感染症

- ・A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。
- ・高熱が出ることもあり、のどの腫れ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる。のどが痛いだけのときもある。
- ・抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。



クルーズ症候群

- ・パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。
- ・発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。
- ・悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。

