保健だより

令和５年11月１日
村山中藤保育園「櫻」　看護師　村上暁子

少しずつ秋が深まり、身体を動かしやすい気持ちのよい気候の日が続いています。園庭の色づいた木々の葉が落ち始め、お子様たちも、思い思いに走ったり無患子（むくろじ）の実を集めたりと秋の季節の遊びを楽しんでいます。

下痢、嘔吐、発熱にご注意を…

空気が乾燥してきて、インフルエンザや風邪、胃腸炎など、ウイルスが活発化する時期になります。保育園でも、先月下旬頃より下痢や嘔吐をするお子様が少しずつ増え、乳児では発熱を伴う場合もあるようです。またのどが赤くなり高熱がでるお子様もいました。いずれも「おなかのかぜ」「のどからくるかぜ」と診断されていますが、熱がある、お子様になんとなく元気がない、食欲がない、便がゆるいなどの様子がある時は無理せずご家庭で温かくして過ごしましょう。

健康診断・歯科検診があります

健康診断
１１月１０日（金）…　さくら・ひまわり・ばら　健康診断
１１月２７日（月）…　りす・こあら・うさぎ　健康診断
＊午後から行います。

歯科検診
１１月２０日（月）
＊午前中に行います

※　診断を受けた場合は、その日のうちにお知らせいたしますので、対応を宜しくお願いします。後日れんらくちょうや出席ノートに記入致します。

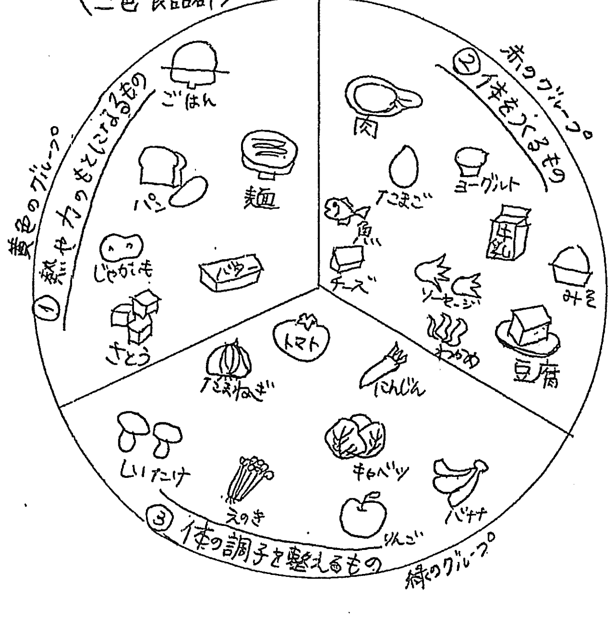
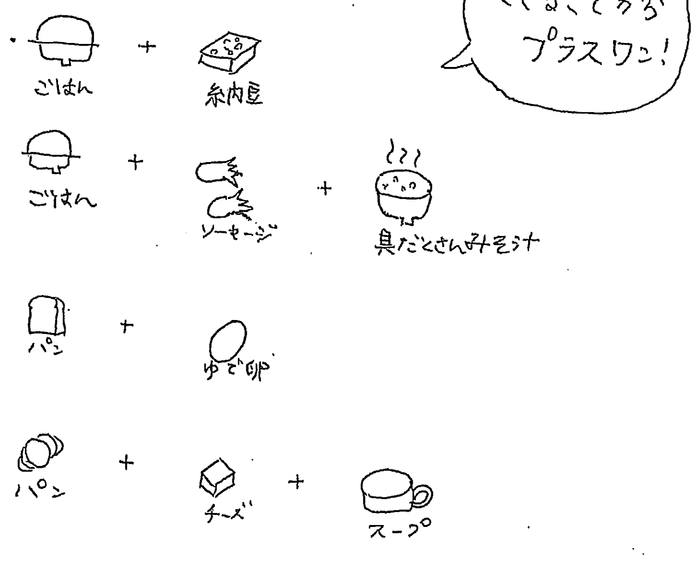
衣服の調節について

朝夕と日中の気温差が大きくなり、お子様の衣服の調節に迷う日も増えてきましたが、日中は陽がさして温かくなったり、体をたくさん動かして汗をかくお子様も多いです。幼児のお子様は、登園するとすぐ運動着（半袖、半ズボン）に着替え遊び出します。これから寒くなりますと、その上にトレーナーなどを着て寒さに応じて調節しながら遊びますが、丈夫な身体作りのため、薄着で遊ぶことも大切です。薄着で過ごすことで皮膚が外気に触れ、寒さに対する適応能力を高め、丈夫な体に育っていきます。

乳児のお子様は、そうした適応能力を徐々に身に付けていく時期です。暖かい時間帯は薄着で過ごしてみたり、寒い時には洋服を重ねて温かくしたり、気温やお子様の活動量など、それぞれのお子様に合わせて調節をしています。最近裏起毛の厚手の子ども服が多く売られていますが、厚手の服を１枚着るよりも、薄手の服を２枚重ねた方が空気の層ができて温かくなります。また病み上がりの時や体調が万全でない時は、身体の保温を心がけることが大事です。体調に応じて調節するよう、園内でも配慮していきたいと思います。

手洗い、うがい、咳エチケットについて

例年寒くなると様々なウイルスが活発化し、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染性胃腸炎などが流行しやすいです。今年はインフルエンザが早めに流行しており、一年を通じての感染症予防の大切さを感じます。保育園では感染症を予防するために、手洗い、咳エチケットのお願いをしています。これからの時期は特に、登園時の入室前の手洗いを強化していきたいと思いますので、改めてお子様が手を上手に洗えているか確認していただけると嬉しく思います。

朝食について

忙しい朝…みなさまのご家庭ではどのような朝食を摂られていますか？
最近午前中に元気がなく事務所に来たお子様に、「朝ごはん何食べた？」と聞くと「チョコパン５個！」「ジュース！」と言うお子様が時々います。
食物の栄養は３つの種類に分けることができます。①体や頭を働かせ、熱や力のもとになるもの、②筋肉や血など、体を作るもの、③体の調子を整えたり、便通を整えるものです。これらを「三色食品群」といいます。熱のもとになるものに含まれる炭水化物（糖質）を多すぎると、体の血糖値が一気にあがったあと急降下するため、ぼうっとしたり、だるくなったり不調を感じやすくなります。
パンだけ、ジュースだけではなく、ゆで卵やチーズを一つ追加するなど、三色食品群をバランスよく食べることが、お子様が午前中元気に活動するために大切なことです。先日ばらぐみさんでも、朝食で三色食品群をバランスよく摂ると体が目覚めて楽しく遊べること、朝ごはんを感謝しながら残さず食べることなどの話をしました。みんな真剣な表情で聞いていましたので、ご家庭でも話をしてみてくださいね。
また、前日の残り物をうまく活用するなど工夫するとあまり手間がかからずとれるでしょう。ソーセージやちくわなどの加工食品もうまく活用するとよいと思います。
いつもより少し充実した朝食生活、始めてみませんか。