

# 保健だより 11月号

秋を感じるような心地よい涼しさから、今年は急に冬のような寒さを感じる日もあり…

季節が急激にすすみ、大人もお子様も体調を崩しやすくなりますね。

また、これから冬にかけて空気が乾燥し、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もなります。

バランスのよい食事で栄養をとったり、温かくして休息をとりながら季節の変化に体を慣らしていけるとよいでしょう。



## 衣服の調節について

朝家を出ると肌寒く感じるようになり、お子様の衣類も半袖から長袖にしたり、上着を着たりしながら登園することが増えてきたと思いますが、日中は陽がさして温かい日もあり、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、冬の間は寒さに応じてその上にトレーナーなど脱ぎ着しながら体温を調節しますが、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。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ながら、暖かい時間帯は薄着で過ごしてみたりします。また室内では裸足で過ごす時間が多いですが、これからの時期は20℃前後に室温を保ちながら床暖房も使用し、足元から体が冷えずに過ごせるよう工夫しています。

子供服売り場には秋ごろから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、薄手の木綿の服を2枚重ねた方が空気の層ができて温かくなります。下着（袖なしや半袖のもの）は重ね着や体を動かした時の汗を吸収させる意味でもとても重宝です。

## 健康診断・歯科検診があります

### 健康診断

11月17日（月）… さくら・ひまわり・ばら

11月28日（金）… りす・こあら・うさぎ

\*午後から行います。

### 歯科検診

11月19日（水）

\*午前中に行います

※診断内容については、その日のうちにお知らせいたします。

後日身長体重表に記入致します。

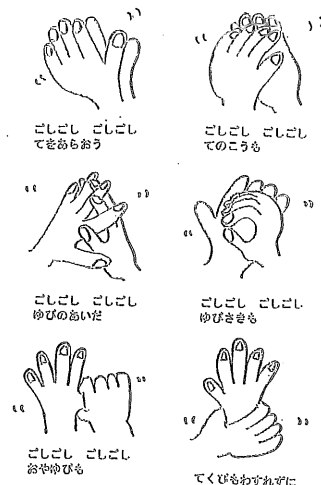
## 手洗い、うがい ～保護者の方へのお願い～

保育園では感染症を予防するために、通年で登園時の入室前の手洗いをお願いしています。これからの時期は、特に強化していきたいと思っておりますので、改めて小さいお子様と一緒に手洗いしてからの入室をお願いします。大きいお子様もうがいや上手な手洗いが行えているか、登園時に確認していただけますようお願いいたします。

### <上手なうがい、手洗いの仕方>

・手洗いは、せっけんをよく泡立てて30秒以上を目安に洗いましょう。万遍なく洗えるように、保育園では「とんとんとんひげじいさん」の替え歌を歌って楽しく洗っています。そのほか、「ハッピーバースデー」「うさぎとかめ」の歌などを歌いながら洗うと30秒の目安になります。

・のどのばい菌やほこりを洗い流すうがいは、ブクブクうがいではなく、ガラガラうがいです。ガラガラうがいができるのは3歳頃ですが、大人の真似をして覚えていき、経験することで身につけていきます。小さいお子様はこまめに水を飲むことも喉を潤す意味で大切です。



## 鼻水をかむこと

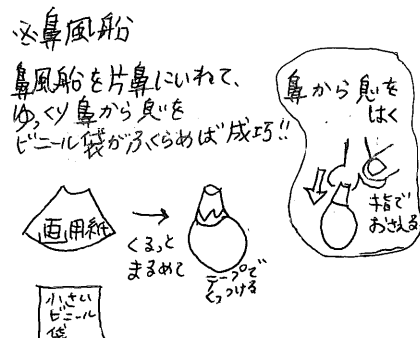
冬の時期は空気が乾燥し、ウイルスやほこりが舞うため、鼻汁が出ているお子様が増えます。鼻汁の慢性的なつまりが原因で中耳炎になって熱がでてしまった…というお子様もみられます。

鼻汁には細菌やウイルス、ゴミがたくさん入っていますので、鼻の中にためたままにしておくと、鼻の粘膜が炎症を起こし鼻出血や鼻炎の原因になります。また、鼻汁が手に付いてその手で眼をこすって結膜炎になったり、他の人へ風邪をうつしてしまったりします。

鼻汁から体調を崩さないよう、鼻汁が出てきたらすぐに鼻をかむことが大切です。鼻を上手にかめないお子様も、片鼻を手で押さえて息を吐き出すこと伝えていくと徐々に鼻をかむコツをつかんでいきますので、保護者の方が見本を示しながら一緒にやっているとよいでしょう。

先日うさぎぐみで、鼻のかみかたを※鼻風船を使いながら一緒にやってみました。半分くらいのお子様最初から上手に鼻から息が出せ、残りのお子様もできるようになったり、どうやるのかなどやってみる姿があり、うれしかったです。

赤ちゃんのうちは鼻をかむことが気持ちいいことを知らせながら、こまめに鼻汁をふきとったり、ご家庭では鼻すい器を使ってみることもよいでしょう。（電動のものは吸引圧をかけすぎて鼻の粘膜を傷つけることもありますので、気をつけましょう。）



### <鼻のかみかた>

- ティッシュを半分にたたんで両手で鼻にあて、片鼻ずつ押さえます。
- そっと鼻から息を出し鼻汁をかみます。強く息をだすと耳が痛くなってしまいますので、強くかまないようにしましょう。鼻汁がたくさんある場合には何度か息を出し鼻汁を少しずつ出していくとよいでしょう。
- 片鼻が終わったらティッシュをたたみ、反対の鼻も同様にします。

※鼻汁を拭き取るときに両手で鼻翼を押さえるようにすると上手にかみきれれることも伝えてあげるとよいでしょう。