



保健だより

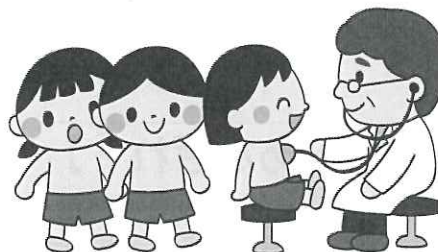
令和7年11月4日

村山中藤保育園「白樺」看護師 池田 佐藤

秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。今年も残すところあと2ヶ月となりました。これからやってくる本格的な冬に向けて、よく食べてよく寝てよく遊んで、丈夫な体づくりをしていきましょう！！

【 11月の保健行事 】

- 5日（水） 秋の歯科検診
- 6日（木） 乳児身体測定（胸囲含む）
- 7日（金） 幼児身体測定（胸囲含む）
- 12日（水） 秋の健康診断
- 12日（水）、19日（水） 0歳児健診



【 感染症について 】

10月はインフルエンザA型、手足口病、溶連菌感染症に感染するお子さまがいましたが、園内で流行することはありませんでした。下旬に入って急激に気温が下がり、咳や鼻汁の症状が出ているお子様が多かったです。特に乳児のお子さまは、咳や鼻汁が多くなると発熱し、症状が重くなりやすいため注意が必要です。症状がある場合には早めの受診を心がけましょう。また、これからの時期に気を付けたいのは、ウイルス性胃腸炎です。特にノロウイルス、ロタウイルスは感染力が強く、嘔吐物や排泄物からウイルスが排出されるため、嘔吐物の処理やトイレの共有などで感染が広がってしまうことが多くあります。お子さまが食欲がない、お腹が痛い、下痢や嘔吐をしている時は早めに受診できると良いでしょう。

さらにウイルスを含んだ嘔吐物や排泄物が付いてしまった衣服を、消毒せずに他のものと一緒に洗濯してしまうとウイルスが洗濯機や他の衣服に付着してしまいますので、消毒してから洗濯するようにしましょう。





11月8日は『いいは』の日です。今月は秋の歯科検診があります。お子さまが歯が痛い…ということはありませんか？黒っぽいけど…と思いながらも、受診をしていない、ということはありませんか？もし、む

し歯になってしまったら受診をする必要がありますが、まずはむし歯にならないよう、毎日のケアを行いましょう。食後の歯磨きをすることはもちろん大切です。幼児クラスは自分で歯磨きをしているお子さまが多いと思いますが、必ず保護者の方が仕上げ磨きをしていただきますよう、お願い致します。また、定期的に検診を受けてむし歯がないかのチェックや、フッ素を塗ることも良いでしょう。そして、食事をよく噛んで食べることもむし歯予防の大事なポイントです。しっかり噛んで食べると唾液の分泌が多くなり、食べかすや細菌を洗い流し、口腔内をきれいに保つため、むし歯になりにくくなります。ご家庭でも、よく噛んで食べているかな？と少し話題にしてみると良いでしょう。



【 肌荒れ・あかぎれ 】

冬は湿度が低下し、皮膚の乾燥が進みます。皮膚が乾燥すると皮膚のバリア機能が低下し、いろいろな刺激に敏感になることで、痒みが出てしまいます。痒みは我慢することが難しく、お子さまは掻きむしって傷になってしまうことが多くあります。また、お子さまは手洗後に手の甲が拭ききれておらず、水分が残ってしまう姿がみられます。そうすると、水分が蒸発するときに皮膚内部の水分も奪われてしまい、さらに皮膚の乾燥が進んであかぎれになってしまうことがあります。手にあかぎれがある状態で、さらに水分の拭き残しがあると、傷の部分から汚れや菌が入りやすくなり炎症を起こしてしまいます。手洗後に手を拭く時は、優しく抑えるようにして、手のひらと手の甲の水分をしっかり拭き取るようお子さまに伝えていけると良いですね。また、皮膚の赤みが強い時は、早めに受診したり、保湿していくことも良いでしょう。

