

保健だより

1月号

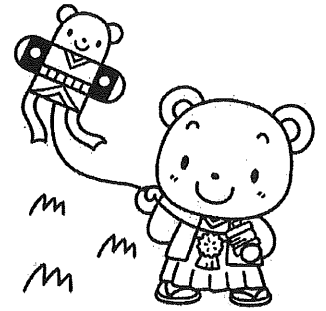
新年あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしく願いいたします

今日から3学期が始まります。久しぶりにお子様たちの元気な声が響き、嬉しく思います。

今年度もあと数ヵ月となりますが、お子様たちが病気や大きなけががなく笑顔で登園できるように見守っていきたいと思います。

どうぞよろしく願い致します。



感染症にかからないために…

昨年末はインフルエンザAに罹患するお子様が急に増え、改めてインフルエンザの感染力の強さを感じました。普段から規則正しい生活リズムで“よく食べ、よく遊び、よく眠る”ことができているお子様は高熱を出しても回復する力が強いと感じました。改めて健康な身体づくりを心がけていくことの大切さを学ばせて頂きました。

今後も他の感染症と合わせて気をつけていきたいと思います。

<予防対策> …… もう一度確認を！

- ・こまめな手洗い、うがいを心がけましょう
- ・室内の適度な加湿（50~60%）、換気をしましょう
- ・規則正しい生活、休養を充分とりましょう
- ・バランスのとれた食事、適切な水分の補給に気をつけましょう
- ・必要な時以外は人ごみを避けましょう
- ・体調の変化に気を配りましょう
- ・咳、くしゃみをする時は周りの人から顔をそらしましょう
(手ではなく、上腕部分に口鼻を近づけても良いでしょう)

冬の水分補給について

この時期は、夏ほど汗をかかないため、大人も子どもも水を飲む回数が少なくなりがちです。しかし活動したり寝ている間に冬場でも汗をかいているため、水分をとっていないと冬でも脱水を引き起こすことがあります。また冬場は気温とともに湿度が下がること、暖房器具を使用することで、目に見えて汗はかきませんが、皮膚から水分が出ていきやすくなります。脱水の症状は、一般的な喉の渇き、頭痛や倦怠感の他に、便秘や皮膚の乾燥、尿の色が濃くなる…などもあります。

脱水を予防するためには、こまめに少しずつ水分をとるよう心がけましょう。(一度に多くの冷たい水を飲むと身体を冷やしますので、注意が必要です。)食事の時に温かい汁物をしっかり摂ることも、身体を温める意味でもよいでしょう。

こまめに水分をとることは、喉を潤し風邪予防にも効果があります。温かいものでホッと一息つきながら、寒い季節を乗り切りましょうね。

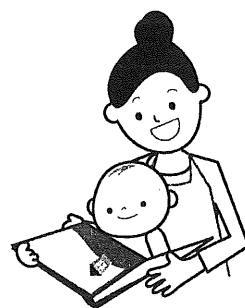
病み上がり時期にも丁寧な関わりを…

体調を崩し熱がでて、ということは身体が体内の病原菌やウイルスから自身を守ろうとして発熱している、ということの意味です。熱を出すとエネルギーを多く使います。また、熱が下がった後の身体は、体力を消耗した状態になっています。そのため、また別の感染症などにもかかりやすいので、熱が下がったからといって急に元の生活に戻るのではなく、徐々に身体を慣らしていくと良いでしょう。

室内でゆっくり過ごしていた後は、遠出をしたり、人混みに行くことはひかえ、短い時間外で遊んだり近くを散歩してみたりするなど、お子様の様子をみながら慣らしていきましょう。保育園でも、病み上がりで登園した際は、外遊びは短めにして早めにお部屋に入った後、体温の変化を気にしながら、身体の保温に努めています。

また、入浴も長湯をすると体力を消耗しやすいです。湯に浸かり身体が温まったらすぐでるなど、短時間で済ませるようにすると良いでしょう。

体調が万全になるまで、ご家庭と園で連携を取りながら丁寧に関わっていきましょう。



予防接種について

お子様たちは成長とともに外出の機会や他の人と接触する機会が多くなっていきます。人と接触が増えてくると、感染症にかかる機会も増えるため予防をしっかりとすることも大切なことです。

感染症を予防するための対策は先にお示ししましたが、お子様たちを感染症から守る手段の一つとして、予防接種があります。予防接種をうけることで、感染症にかからないようにする、かかっても重篤な状態にならないようにする、というのはご存じの事と思います。また、あくまで予防接種は保護者の方々のご判断にはなりますが、多くのお子様たちが受けることで保育園全体で感染症から身を守ることになるため、大切なことだと考えています。

とはいえ、年々予防接種の種類が増え、スケジュールが煩雑になってきており分かりにくい、気づいたら接種の期間に入ってしばらく経ってしまったということはないでしょうか…。また、なかなか医療機関の予約がとれない、予約できたのにお子様が体調を崩した、などの話も聞きます。

接種の時期を逃さないためには、定期的に母子手帳を確認し、いつ頃次の予防接種があるのか、予防接種をすることでどのような感染症が防げるのかについて把握しておくとい良いでしょう。

接種時期をみながら、お子様の体調が良い時に受けられるといいですね。