



厚生館保育園 2016/11/1

朝晩は冷え込んで、上着が離せなくなりますが、日中は、陽が出ると汗ばむくらい！！子どもたちも園庭や公園、土手で飛び回っています。11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。

すぐに着込むのではなく、衣服の調節をしながら寒さに負けない丈夫な身体づくりをしましょう。

薄着と健康・・・薄着のすすめ・・・

☆どうして必要か

＊皮膚の働きには、体温調節機能や外界からの刺激、細菌を防御する力があります。

☆薄着にしても「風邪」はひかないの

＊風邪をひく直接の原因はウイルスや細菌によるものです。

＊その誘因として①環境「寒さと空気的环境」

②受ける側の子ども自身の問題「睡眠不足や遅寝の睡眠、疲れ、食事のバランスの崩れ、皮膚の機能の低下」などが重なって病気になります。

＊抵抗力を高めるためには、普段から生活リズムを整え、通常の皮膚の働きが出来るようにします。

☆厚着の習慣がついてしまうと

＊体は、いつもぬるま湯につかっている状態で、少しの寒さにも抵抗することができず、いつまでも皮膚の機能の抵抗力がつかない状態になってしまいます。

☆保育園では

＊日中の外気温、活動、子どもの体調に合わせて衣服を調節します。

・・・衣服の上手な着せ方・・・

☆下着はきちんと着せる

＊下着は汗を吸い取ってくれます。

＊下着を着るだけで4℃ちがいます。(上着を重ね着するより動きやすい。)

☆素材の違う服を重ね着する

＊下着・襟付き・袖口の閉まったポロシャツやトレーナー。

＊3枚ぐらいが適当、それ以上は窮屈です。

☆その他

＊大人より1枚少なく

＊室内の快適温度は18～20℃(下着+半袖または、長袖Tシャツ)

＊外に出る時は気温に合わせて上着を着せましょう。年中位になったら自身の体で感じ判断ができるようにしていきましょう。

＊頬が赤くほてっていたり、汗ばんでいたりする時は1枚脱がせましょう。(動きによって調節)



インフルエンザワクチンは接種していますか？

生後6カ月以上12歳までは2回ずつ接種します。1回目と2回目の間を2週間から4週間明けて接種(できれば4週間)しましょう。

毎年、流行するウイルスの型が違い、それに合わせてワクチンが作られます。

他のワクチンに比べ予防効果は高くありませんが、接種しないより少なからずでも効果が出れば、感染しても軽くすみ、合併症の予防にもなります。

2回目を接種してから2週間ぐらいで免疫がつき、5カ月間有効です。

※保育園ではワクチンの副反応も考え、ワクチン接種後はお家で過ごすことをお願いしています。

ワクチンの接種は、保護者の方のお休みの時か、保育園降園後に接種することをお勧めします。

11月保健行事

4日(金) 地域・2~5才児 身体測定

9日(木) 身体測定(0, 1才児)

11日(金) ベビーマッサージ・育児相談

15日(火) 歯科健診(幼児)

16日(水) 歯科健診(乳児)

18日(金) ベビーマッサージ・育児相談

21日(月) 地域・全園児内科健診

25日(金) ベビーマッサージ・育児相談



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

