



厚生館保育園 2019/11/1

10月12日から13日にかけて台風19号が東海、関東に上陸し各地に甚大な被害をもたらしました。都内でも避難勧告が出され、7万6235人が避難したとの発表がありました。墨田区内でも立花、東墨田、東向島、八広、本所が21時頃から停電をしたようです。みなさんの地域は大丈夫でしたか？みんなが楽しみにしていた運動会も延期になり、27日に開催することができました。職員にとっても初めての延期でしたが、子ども達のがんばっている姿が見られ元気をもらった1日でした。いよいよ11月がスタートします。11月8日は立冬、暦の上では冬が始まります。11月は紅葉の美しい季節です。ところで落葉樹は秋から冬にかけて何故、葉を落とすのか知っていますか？樹は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させます。空気が乾燥する冬は、今まで通り水分を蒸発させると水分不足になるので、それを防ぐのに葉を落とすそうです。空気の乾燥は人にも影響します、肌のかさつきや、風邪やインフルエンザの流行、インフルエンザは8月末から始まっていましたが、これからが本番！予防接種をはじめ手洗い・うがい・咳エチケットで感染予防に努めましょう。

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「寒さと空気の環境」

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・・・

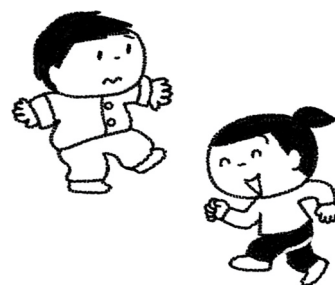
☆下着はきちんと着せる

＊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

1日(金)身体測定(2~5才児)

6日(水)身体測定(0, 1才児)

8日(金)ベビーマッサージ・育児相談

12日(火)歯科健診(乳児)

13日(水)歯科健診(幼児)

15日(金)ベビーマッサージ・育児相談

18日(月)地域・全園児内科健診

22日(金)ベビーマッサージ・育児相談



2歳未満は要注意! RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

ゼイゼイと
いう呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくりに飲ませる

