



厚生館保育園 2020/11/2

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。新型コロナウイルスの感染は、微増傾向にあるとニュースで流れています。世間的にはGo-toトラベル、イートと騒がれ人の流れも多くなってきています。感染しない、感染させないを、いつも心にとめ行動していきたいですね。

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週間明けて接種しましょう。(4週間以上開けてしまうと、免疫機能が薄れてしまうこともあります。)

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。

コロナ禍の中でのインフルエンザワクチン接種について

コロナ禍の中、熱が37.5℃以上出ると休んでいただいている状況があり、登園に際しても、解熱後24時間経過してからの登園のご協力をお願いしています。

10月に入り、インフルエンザの予防接種をしているお子さんも多くなっていると思いますが、稀に副反応として、発熱や消化器症状が出る場合がありますので、インフルエンザのワクチンを接種したときは、必ず看護師か担任にお伝えてください。

接種後の発熱があった場合は、

☆園で37.5℃以上の熱が出た場合は、保護者の方に連絡し迎えはお願いしますが、降園後解熱しその後の発熱がなかった場合は、次の日の登園はOKとします。

☆自宅で発熱し、間もなく解熱しその後の経過で発熱がなければ、次の日からの登園はOKとします。

※しかし、熱が続く場合は重篤な副反応になることもありますので、自宅で様子を看ていただき、必要があれば受診をしてください。

11月保健行事

5日(木)2~5才児 身体測定 6日(金)0,1才児 身体測定

10日(火)歯科健診(幼児) 11日(水)歯科健診(乳児)

16日(月)はと、もも、ひよこ組健康診断 17日(火)うさぎ、たんぼぼ組健康診断

、19日(木)おひさま組健康診断

※囑託医の都合により、健康診断を分けて実施します。

13日、20日、27日(金)地域ベビーマッサージ

引き続き、3組までの参加で実施します。