



厚生館保育園 2023/11/1

10月に入っても残暑が続き、「衣替えっていつするの…？」という日が続いていますが、日中との寒暖差でやっと秋？と、思うようになってきました。現在の予報によると暖秋のようです。

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、風邪、9月からすでに流行しているインフルエンザ！！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・・・

### ☆どうしても必要か

\*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付き、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。

## ワンポイント

手を洗った後、ハンカチで手を拭きます。これは当たり前の行為ですね。でも何故手を拭くのでしょうか？「自然乾燥でもいいのではないか？」と、疑問をもっている方もおられるかもしれません。

では何故手を拭かなければならないのか…

もし自然乾燥にした場合、残っている水分とともに手の皮脂の水分も一緒に乾燥してしまい手荒れの原因になってしまうからです。カサカサ(=傷)になってしまうとバリア機能も弱くなり、ウイルスや細菌がたくさん手に付着し、病気の原因にもなるからです。

だから、手を洗った後はきれいに水分をふき取るようにしましょうね

