

ほけんだより 10月

平成30年9月27日（木）

みしま中央保育園

園長 岩本 久美子
担当：殖栗

すっかり秋らしくなり、過ごしやすく体を動かすのが、気持ちの良い季節になりましたね。保育園では、マラソン大会が終わり、秋の遠足など、楽しみなことがいっぱいですね。実りの秋ですので、旬の美味しいものを食べて、冬に備えた体づくりの準備をしましょう。そして、衣替えの季節になりました。気温が不安定な時期ですので、その日の天候や体調に合わせて、ご家庭で調節をお願いします。また、衣替えに合わせ記名の確認もお願いします。

歯科検診を終えて・・・

虫歯罹患者

よちよちルーム：1名 のびのびルーム：8名

すくすくルーム：2名 ゆうゆうルーム：5名

●9月に秋の歯科検診が0.1.2.3.4歳児さん対象に行われました。ご協力ありがとうございました。

●歯科で、診察・治療の必要な園児は、10月中に、予約・受診をお願いします。結果の提出もお願いします。10月中の受診が困難な保護者の方は、連絡をお願いします。

秋風邪に注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

◇10月身体測定◇

0・1・2歳児・・・10月2日（火）

3・4・5歳児・・・10月1日（月）

発熱について

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。



◎お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょ。熱の出始めで寒さを感じている時は温かくし、熱が上がると手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょ。

◎こんな時は早めに病院へ！

生後3ヵ月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は早急に受診ましょ。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気の抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。

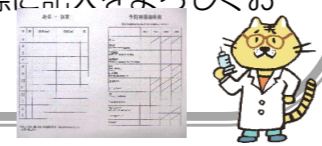


0・1・2歳児

予防接種は行ってるかな？

予防接種は定期のものや、任意のものがあります。これらは、打つことで抗体を作り、重症化や感染しにくくする効果があります。世界で多くの乳幼児が感染症により亡くなっていますが、内の3分の1は予防接種をしていれば、助かるものだそうです。そう考えると、予防接種はとても大切です。痛いし可哀そうだからと、予防接種を避けてしまうのではなく、子どもたちのためにも少しでも出来ることをしてあげたいですね。

成長の記録の開いて右側のページに、予防接種を行ったかどうかを記入する欄があります。毎月持ち帰りますので、その際に記入をよろしくお願いします。



3・4・5歳児

手洗い

手洗いは風邪や感染症の予防で最も効果的とされています。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょ。



子どもたちが手を洗うところには見るところに手の洗い方や水の量が分かるように表示をしています



睡眠

睡眠は子どもの発育の中で欠かせないものの1つです。親の都合でお子さんの寝る時間が遅くなっていませんか？

◎睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもが大人に合わせるのではなく、少しだけ私たちが我慢をして子どもたちに合わせてあげることが大

内履き・どろんこ靴のサイズ

衣替えと同時に裸足保育も終わり、内履きを履くようになります。6月まで履いていたものが、小さくなってはいないでしょうか？まだ確認していない方は、ぜひ確認の方をお願いします。気持ちよく遊ぶために、足に合ったサイズの靴を選べると、子ども達もきっと嬉しいですね！

- つま先にゆとりはあるかな？
- 甲の高さと幅はどうか？
- 大きすぎてすぐに脱げないかな？
- 自分で履けるかな？

※どろんこ靴を履いて『キツイ』『小さい...』と悲しそうに話す子を見かけることがあります。内履きと一緒に確認の方をお願いします。

小さいからちゃんと履きたくないなあ〜



☆今月の看護師さんからの一言☆

秋は気候の変わり目で、天気も変わりやすい時期です。明け方～朝に冷え込むことも多くなります。現在園ではRSウイルス・ヒトメタニューモウイルスのお子さんが増えています。これからの時期、ノロウイルスやインフルエンザウイルスにも注意が必要です。規則正しい生活と、手洗いやうがいなどの感染予防行動で、健康に過ごましょ！



