



12月の保健だより

朝晩の冷え込みと日中の暖かさの温度差でカゼをひきやすい季節ですね。 たかさご保育園
園では、11月中旬に水痘が発生して、現在、乳児を中心に2次発生しています。発熱、発疹がある
場合は、早めにかかりつけ医を受診して、その結果を園にもお知らせ下さい。

これからは、本格的なカゼやインフルエンザのシーズンに入ります。日頃から規則正しい生活を
するとともに、手洗い、うがい、入浴など、体を清潔に保つようにしましょう！

保健行事

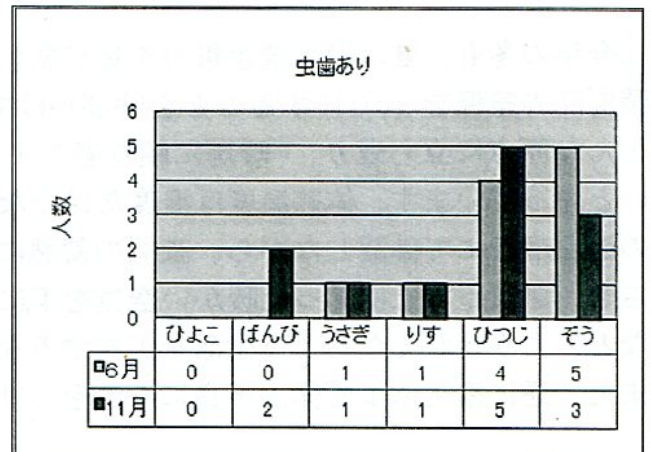
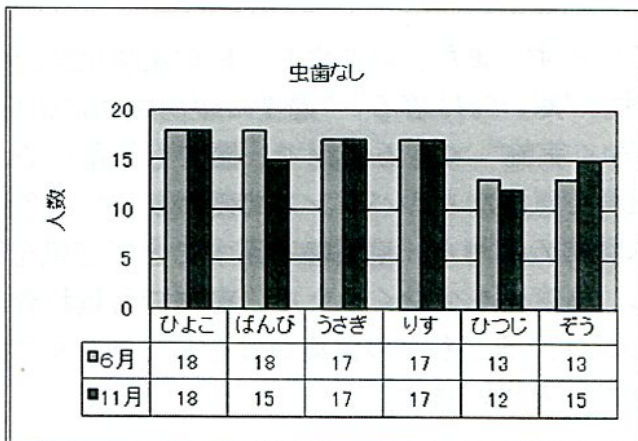
0才児健診 12月11日(火曜日) 14時30分より 嘱託医 吉崎先生
※地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

11月の行事結果

歯科健診



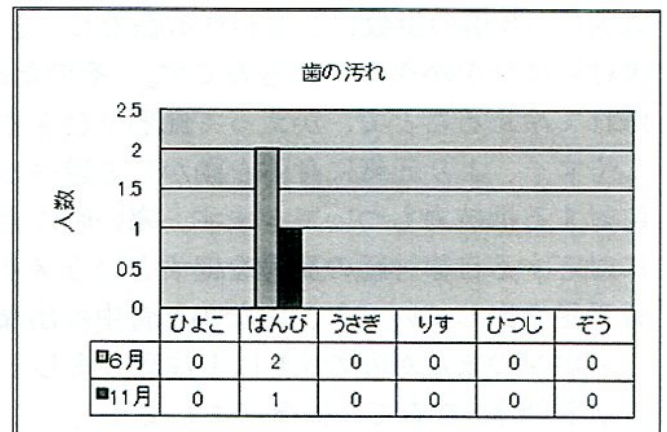
終了しました。園における健診の目的は、早期発見、早期治療で子どもの心身の
健康を守ることと、幼児(4才児)からは自分で守ろうと思う意識づけもあります。
結果は下記のとおりです。虫歯になってしまう年齢が早くなってきているようです。
乳歯の虫歯は、悪くなりやすいので、早めに歯医者さんで治療してもらいましょう。



◆ 歯ブラシのえらび方◆

乳歯は、子どもの口にあう大きさの歯ブラシ
が良いでしょう。歯ブラシを後ろから見
た時、毛先が開いていたら新しい歯ブラシ
に交換しましょう。

◆ 歯ブラシに名前の記入を忘れずにお願い
します。



冬に多い(乳児)嘔吐下痢症

この時期になると、年齢が低い子ほど、ひどい下痢をともなったカゼをひくことがあります。

ロタウィルスが原因です。吐いたり下痢したりのは症状は、熱が出ない為、熱のカゼよりも体力の消耗が激しく、回復にも時間がかかります。感染力が強く、また短い潜伏期のため集団の中で移りやすい病気の一つです。

乳児の場合、重症な脱水症状をおこすことがあります。症状のある時は、早めに医師の診察を受けて、安静と水分補給に心がけましょう。



☆キズの手当て(湿潤療法)について

先月の保健だよりでは、「運動遊びと切り離せない『ケガ』について考える」と題して、お知らせいたしましたが、今回は、園でのキズの手当て(湿潤療法)についてお知らせします。従来の創傷治療は、傷を乾かす、消毒、ガーゼ+抗菌軟膏というのが常識とされていましたが、現在は、湿潤療法(傷面から出る滲出液には皮膚を再生させる成長因子がたくさん含まれる事が判って、その液を傷面に潤わせて早く治すと言うもの)に変わってきています。その手当て用に「キズパワーパッド」として一般にも市販されています。園でも、よくみられる、擦り傷、切り傷など、浅い傷などの外傷に対して有効とされているので、キズによっては、保護者の方に実際にキズを見て頂き、キズパワーパッドを使用していますのでご了承下さい。ご家庭にも常備していただくと、浸出液が漏れる位のタイミングで交換できます。

保育園における冬の節電について

今年の冬も、夏に引き続き電力不足が懸念されています。また、以前より、地球温暖化防止のため暖房時の室温を20℃にすることを呼びかけています。“寒い時は着る”“過度に暖房機器に頼らない”そんな原点に立ち返り、“暖房に頼り過ぎず、無理なく実施”できる範囲で、園でも節電に心がけたいと思っています。体感温度は温度だけでなく、湿度や気流などのバランスで変わります。各クラスの温湿度計にて確認しながら、夜間の蓄熱による床暖房の使用と、扇風機を回すことで空気を循環させ、温まって上に昇った暖かい空気を下におろし、温度差を少なくしたり、室内でも重ね着をするなど、より暖かくなるよう生活を工夫するなどを心がけ、子どもへの言葉がけをして参ります。また、逆に冷えによる体調不良にも気をつけて行きたいと思えます。

子どもは新陳代謝が活発なため、大人よりも汗をかきやすく、体温もやや高めの傾向です。大人の「3倍の歩数」と言われる程でじっとしていません。いつでも元気に動き回っている分、よけいに汗をかきやすいものです。そのため、あまり厚着をさせると汗をかき、その汗が外気に触れて冷えることで、かえって風邪をひきやすくなります。薄着にすることで、子どもは手足が動かしやすく、より元気に身体を動かして遊べるようになり、外気に触れることで肌が丈夫になり、寒さに対する抵抗力もついてきます。寒い時に毛穴を縮めたり、暑いときに汗をかく、などの暑さや寒さに対応する自律神経の発達を促すというメリットもあります。

☆手足を出していても、おなかと背中を出さないよう(下着の長さ、ズボンのまたがみの丈)にも注意しましょう

☆肌着(半袖)を着て、保温しましょう

☆脱ぎ着のしやすい薄手の上着で調節しましょう

☆朝食をしっかり摂ることで1日元気に活動することができます。また、新陳代謝が活発になり、からだの内側からあたためる効果もあります。

