

## 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。たかさご保育園では、11月中旬に、嘔吐・下痢（感染性胃腸炎）が発生しました。また、水痘が、11月下旬に発生しました。潜伏期間を考慮に入れると、今後、しばらくは、2次発生の可能性がありますので、体の状態にご注意下さい。

地域的には、嘔吐・下痢(感染性胃腸炎)が、流行しているようですので、気をつけましょう！

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

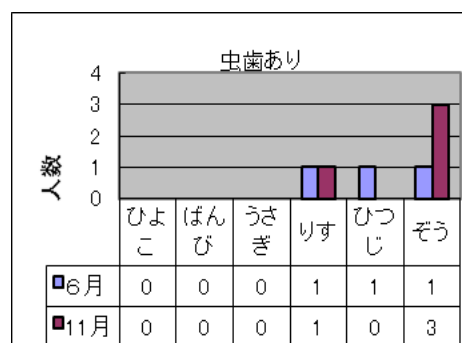
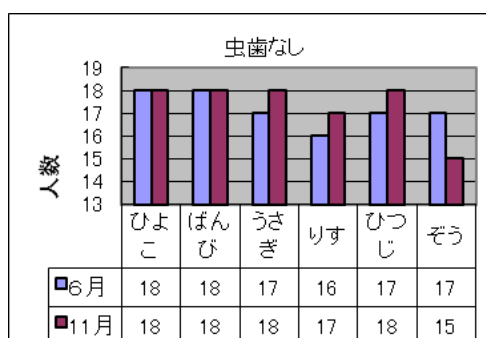
0才児健診 12月11日(火曜日)14時30分より 嘱託医 吉崎先生

※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。

### 歯科健診



全園児終了しました。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。
- ◆3～5才児クラスは、歯ブラシへの記名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。ロタウイルスが原因です。熱は微熱程度で、出ない事もある為、吐いたり下痢したりの症状は、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。



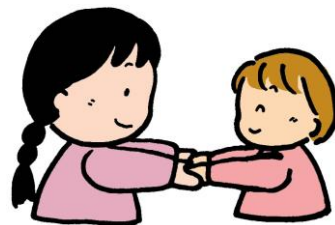
裏もあります

## 登園の目安について

風が冷たく、寒い日が多くなりました。低温、低湿度の冬は、カゼやインフルエンザ、胃腸炎、RSウイルスなどの感染が広まりやすくなります。集団保育の場では、具合が悪いからといっても、個人の安静を守ってあげることは、なかなか難しいものです。無理をして登園しなくてはならない場合、子どもにとってもつらいうえに、病気を長引かせてしまうことにもなりがちです。

	こんな時は休みましょう	登園できます
発熱	<ul style="list-style-type: none"><li>・活気・機嫌が悪い、食欲がない、37.8度以上</li><li>・24時間以内に38度以上あった</li><li>・24時間以内に解熱剤を使った</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・前日38度を超える熱がない</li><li>・朝は37.8度以下で活気・機嫌も良い</li><li>・咳・鼻水の症状は悪くなっていない</li></ul>
咳	<ul style="list-style-type: none"><li>・咳のため夜間に起きる</li><li>・連続して咳き込む、呼吸がつかう</li><li>・機嫌、食欲がない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・連続した咳がない</li><li>・喘鳴やつかうような呼吸がない</li><li>・機嫌が良く食事も摂れている</li></ul>
下痢	<ul style="list-style-type: none"><li>・24時間以内に2回以上水様下痢あり</li><li>・食事毎に下痢になる</li><li>・朝に排尿がない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・24時間以内に2回以上水様下痢なし</li><li>・食事をしても下痢にならない</li><li>・排尿回数がいつも通り</li></ul>
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"><li>・24時間以内に2回以上の嘔吐あり</li><li>・食欲や活気がない</li><li>・嘔気があり、いつもより体温高め</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・24時間以内に2回以上の嘔吐がない</li><li>・食事をしても吐かない</li><li>・機嫌がよく顔色も良い</li></ul>
発疹	<ul style="list-style-type: none"><li>・発熱に伴って発疹がある</li><li>・口内炎で食事が摂れない</li><li>・とびひでは・ 顔などで患部を覆えない 患部を掻いてしまう ジクジクして健児に感染の恐れあり</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけ医の診察を受けた結果感染の恐れなし 全身状態がよいと診断された</li></ul>

※ 葛飾区私立保育園連盟における医師による研修会の資料より、抜粋しました。登園の目安にして下さい。また、病児・病後児保育室の登録をして、病みあがりのつらい時期を、段階を踏んで集団保育に臨む事の目安にして下さい。



## 運動遊びと切り離せない『ケガ』について考える

幼児期の子どもにとって、運動遊びは成長に欠かせない大切なものです。それは健康な体の発達はもちろん、豊かな心を育むためのものでもあります。走る、跳ぶ、投げるといったさまざまな動きを身につけ、運動能力を高めるのに適した時期は幼児期からとされています。特に、幼児期に多様な動きをくり返し経験しているかどうかは、その後の体の発達に重要な影響を与えます。幼児期の子どもがさまざまな動きを身につけていくのは、日々の遊びを通してです。遊びを通してこそ、さまざまな動きを身につけ、運動能力をたかめることができます。子どもたちはたくさん活動して小さなケガをいろいろと経験することで、大きなケガを防ぐ力、身のこなしを身につけています。痛い経験をすることで、「痛くないようにするには今度はどうすればいいのか」を考えるのです。また、爪をきちんと切って相手にケガをさせないようにする、髪の毛も視野を邪魔しないように整える、そして睡眠をたっぷりとることも大切なことです。

園での「ケガ」については、その都度、連絡させて頂いていますが、園で気づかなかったケガについても、小さなことでも家庭から園にご連絡して頂きますようお願い致します。園では、ケガを防止するために、園内の安全点検やケガが起こりやすい状況に関して職員間で情報共有を行い、保育にあたっています。

## 冬場の園内での衣服について

たくさん着て暖かくしていれば風邪をひかないかというところでもありません。薄着の方が、外気を皮膚で敏感に感じ、それに対して身を守る仕組みや調節機能を高められ、寒さに対する抵抗力が強くなり風邪をひきにくい丈夫な体を作られます。下着と上着では、素材や糸のより方が異なるので下着は1枚が良いと思います。冬は、肌着1枚で4℃暖かくなります。長袖下着に関しては、上から衣服を着たときや手洗い後など、自分で上手に伸ばせないために肘にまとわりつくなども考えられるために園では、お勧めしていません。また、朝晩寒い時は、ベストで対応しましょう。ベストの活用は背中を暖め、動きをさまたげません。必要なお子さんは、園用にベストを1枚お持ち下さい。園では、日中は、外気や室温、活動、個々の健康状態などに合わせて担任が衣服の調整をしています。

寒さの厳しいこの時期は、園用として、防寒着を預かっています。大き過ぎたり、小さ過ぎたり、フード付きや厚手であつたりとのお子さんに合っていないと、活動を妨げたり、転倒など、安全性の危険も考えられます。そのような時には、こちらから、個別に、声をかけさせて頂いています。※フード付きの場合、フードが遊具やドアノブ等に引っかかったり、引っ張られたりする危険性がありますので、フードのない物をお願いします。フードが付いている場合は、職員が、内側に折り込んで着用している場合もあります。

※裏起毛は、保温性は高いですが、脱ぐ時に静電気が起きやすい(裏起毛は、ポリエステルなどの化学繊維が含まれている)、熱がこもりやすく、蒸れやすい、動きにくい、また、園では、お昼寝の時は、下着なしでお昼寝をしているなどから、園の中では、お勧めしていません。

## 衣類の目安として

- ♥厚手の服を1枚着せるより、薄手のものを2枚重ねた方が、空気の層が出来て暖かい
- ♥子どもは、大人に比べて体温が高めで、新陳代謝が盛んなので、大人より1枚少なめに
- ♥頬がほてったり、背中が汗ばんでいる時は、1枚脱がせましょう
- ♥体調にあわせて、無理せず、薄着に慣れていきましょう
- ♥家庭の様子や健康状態など、お伝え下さい