

ほけんだより 11月

令和元年11月 あおぞら保育園

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐですね。乾燥するこの時期は、ちょうどよい服装を選んで冬支度をしましょう。冬は夏よりも汗の量が減りますが、新陳代謝の活発な子どもたちは冬でも厚着してしまうと汗をかき、汗で体が冷えるので風邪をひく原因になります。寒いときは薄手の上着を重ね、冬でも水分補給はこまめにするようにしましょう。

10月の感染症(10/30)



溶連菌感染症・・・3名
手足口病・・・4名
突発性発疹・・・1名
下痢・嘔吐・・・5名



★嘔吐・下痢が始まると毎年、感染拡大しています。

受診の目安は、

- *1 回の嘔吐・下痢は、24時間経過観察をする。
- *2回目以降の嘔吐・下痢は、受診をお願い致します。最終の嘔吐・下痢から24時間経過し、かつ通常の食事が食べられるようになれば登園可能です。感染拡大防止のため、ご協力をお願い致します。



11月の保健行事

★保健指導「手洗い指導」

13日(水)ことり
18日(月)つき
19日(火)はな

★身体測定週

5日(火)～8日(金)

★0歳児健診

5日(火) *秋の健康診断を欠席したお子さんも受診します。



インフルエンザの季節がやってきました

インフルエンザは例年12月～3月まで流行しますが、最近では、季節を問わず一年を通してインフルエンザに罹る人が増えてきています。気温が下がり乾燥するこの時期は、一旦流行が始まると短期間で多くの人への感染が広がります。予防接種をしても罹らないわけではありませんが、罹っても重症化することを防ぎます。

※予防接種⇒6か月～12歳までは、2回接種です。1回目の接種から2～4週間開けて2回目を接種します。したがって1回目を10/1～11/15頃、2回目を11/1～12/15頃までに接種しておくといでしょう。2回目を接種する時に風邪をひいてしまい、受けるタイミングを逃してしまった、ということにならないよう、スケジュールを立てておきましょう。

※副反応について⇒接種した部位の発赤・腫脹・痛みなどがあります。全身の反応としては、発熱、頭痛、倦怠感などがあります。まれにアレルギー反応が見られます。副反応は、2～3日でおさまります。不活化ワクチンなのでワクチンの接種によってインフルエンザを発症することはありません。

※登園について⇒「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」と2つの条件をクリアすることが必要です。発症した日を0日目として、その翌日から第1日目、2日目・・・と数えていきます。わからないときは、園にご相談ください。

～視力検査(4・5歳児)を実施しました～

こんな症状がありませんか?あてはまる項目があったら早めに受診しましょう。

- ◆テレビを観ている時や本を読んでいるときに近寄って観る。
- ◆ものを見るときに、目を細めて見ている。
- ◆顔を傾けて、ものを見ようとしている。

※保育園での視力検査は、あくまでも目安です。6歳～10歳くらいで大人と同じ視力になります。今回の検査結果で0.5以下のお子さんは早めに受診しましょう。

スキンケア

湿度が下がり乾燥する季節になりました。子どもの肌の水分量は大人の半分以下です。特に頬と体全体は、乾燥しやすいためお出かけ前に保湿クリームをたっぷり塗って保護しましょう。

お忙しい中、保育展のアンケートにご協力いただきましてありがとうございました。
11月23日(土) 10:00～ゆとろぎ「はむら保育展」
*ハンドマッサージ・子育ての展示・発達支援グッズなど看護ブースでお待ちしています!

みんなで「あいうべ体操」をしています!!

～免疫力アップ! 口呼吸から鼻呼吸へ～

口を閉じた時の舌の位置はどこ?

- ★舌が口の上側にくっついている①が正しい位置です。
- ②③は、舌の筋力が衰えたことで本来あるべき位置から舌が下がってきている状態です。
- ★お子さんに、このような症状はありませんか?
・吸えない(種類などがすすれないなど)
・しゃべりが上手く出来ず飲み込めない
・常に口が開いている
・のどの炎症や気管支炎を起こしやすい
・感染症にかかりやすい
・滑舌が悪い(カ行・サ行・タ行)
・言語不明瞭(うまくしゃべれない、舌つたらずなしゃべり方)

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード 口と鼻は空気の入口

① 口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少なくてOK!

② 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

③ 一日30セット(3分間)を目標にスタート!

●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、寝る時、いつでもどこでも思い出しただけでやってみよう!

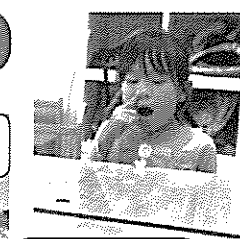
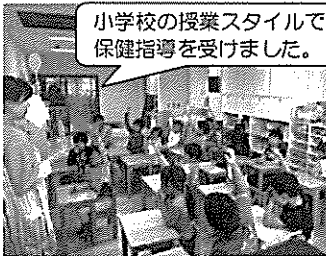
★「あいうべ体操」とは、口を大きく動かすことで衰えてしまった舌の筋力をきたえなおし、本来あるべき位置に戻すための体操です。(左イラスト参照)
感染予防・発語の促し・言語・しゃべり・呼吸などあらゆる効果があります。

★やり方

1日30回 10×3セットです。食前が効果的ですが保育園では、遊びの中や歌う前の発声練習の時など、楽しみながら全園児で取り組んでいきます。さらに、大人には小顔・ほうれい線にも効果があるので朝・晩にお子さんとスキンシップをとる良い機会なので是非、やってみてください。

保健指導(鼻かみ)

16日:つき組



25日:はな組



21日:ことり組

