

ほしやんさまの11月

2020.11.2 あおぞら保育園

10月は昨年度に比べて感染症は落ち着き、子どもたちは元気に運動会練習を頑張っていました。当日は天候に恵まれ大きな怪我もなく、自信をもって取り組む子どもたちの姿に感動しました。体調管理等のご協力ありがとうございました。

秋の穏やかな気候の変化を楽しむ間もなく、寒さが急加速しています。師走のような気温の日もあり、体が寒さに慣れていないと体調を崩しやすい時期でもあります。体が冷えないように下着を着て、上着などで体温調節しながら、秋を元気に過ごしましょう。

10月の感染症

★溶連菌感染症・・・2名 ★アデノウイルス・・・1名
 ★下痢・嘔吐・・・4名 *咳・鼻水のお子さんが増えています。
 溶連菌感染症は、2歳児クラスです。お腹の風邪(感染性胃腸炎)も流行る季節です。症状は、主に発熱を伴わない下痢・嘔吐です。登園には「登園届」が必要になります。症状が見られたら受診をお願いします。最終の嘔吐・下痢から24時間経過したら登園可能です。他のお子さんへの感染防止のためにもご協力をお願いいたします。

11月の保健行事

2日(月)~6日(金) 身体測定週
 9日(月)0歳児健診 14:30~
 11日(水)保健指導「手洗い」ことり
 12日(木) はな
 13日(金) つき

寒暖差アレルギーにご注意ください

★寒暖差アレルギーのセルフチェックリスト

- ◎鼻水、鼻づまり、頭痛、くしゃみ、咳といった症状はあるが、熱はない。
- ◎寒暖差で蕁麻疹(肌の湿疹、かゆみ)が出てきたことがある。
- ◎鼻水は透明の水様である。
- ◎ストレスを感じてイライラすることが多い。
- ◎目の痒みや充血はない。

*上記の症状がある場合、寒暖差アレルギーの可能性があり、30~40代の女性に比較的多く発症する傾向があり、もちろん子どもにも発症します。寒さや暑さを繰り返すことで起きる自律神経の乱れが原因です。アレルギーやウイルス・細菌感染とは関係ありません。

★寒暖差アレルギーと花粉症・風邪との見分け方は？

- *目の痒みや充血がある
- *発熱している
- *粘り気のある鼻水が出ている

風邪・アレルギーの可能性があり、風邪や花粉症は、寒暖差アレルギーと非常に似ているため気づかないこともあります。

花粉症・・・花粉が入ることによるアレルギー反応
 風邪・・・ウイルスや細菌が体内に入って起きる感染症

★対処法&予防法

温度差が7度以上になると発症しやすいといわれています。この時期は、朝は冷え込み日中は暖かい日が多いので発症しやすくなります。寒い日は、首・手首・足首を温めたり、不規則な生活を改善し、毎日の食生活や睡眠時間を整えましょう。

★何科を受診する？

小児科や耳鼻咽喉科を受診しましょう。根本的な治療方法はなく対症療法です。

ことり組(10/6) 鼻かみ指導

3歳を過ぎたら、そろそろ自分で鼻をかむ練習をしましょう。口から大きく息を吸って片方の鼻を押さえて反対側から鼻息を出す練習をしました。なかなか鼻息を出すのが難しく、イメージがつかないでビニールを膨らませるアイテムを使用しました。最後は、鼻息でティッシュを飛ばしました。



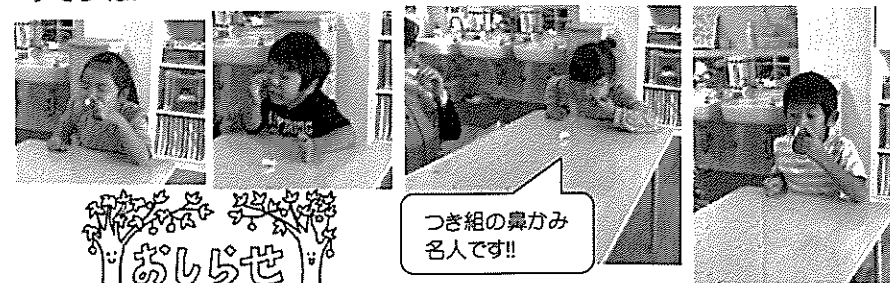
大きい口で息を吸い込み・・・これから飛ばすよ!

みんなで練習。お家でもやってみよう。

鼻息だけで膨らませてね。

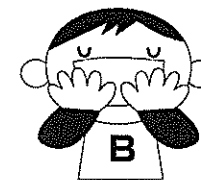
つき組(10/29) 鼻かみ指導

全員鼻かみができました。両方の鼻をかむと耳が痛くなるので、片方ずつかみます。くしゃみと咳は2~3メートル飛ぶので、手のひらで覆わず上腕で口元を覆います。鼻紙飛ばし大会は、遠くまで飛ばせた人が「鼻かみ名人」です。小学校は、毎日、自分でハンカチやティッシュを準備して持っていくことを伝えると、「え？そうなの？」と驚いていました。小学生になるのが楽しみですね。



つき組の鼻かみ名人です!!

鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

はな組(10/28) 鼻かみ指導

鼻をかめないで口呼吸になり、咽頭に細菌やウイルスが入り込み副鼻腔炎や中耳炎をおこしやすくなります。4歳児以上になるとほぼ全員が鼻かみができるようになります。間違った鼻のかみ方をしていたり、数名は、鼻かみに苦戦していましたので「鼻かみアイテム」を使用しておうちでも練習してみてください。



鼻紙飛ばし大会をしました!! 鼻息だけでどこまでティッシュを飛ばせるかな? 歓声が上がるほど盛り上がりました。

あいうべ体操は、鼻呼吸を促します。「全力のあいうべ体操」を一緒にやりました。朝の会で発声しています。

かせだと思って油断しない

かぜを甘く考えていると、気管支炎、肺炎、扁桃炎、中耳炎、おう吐下痢症といった病気にもつながります。うがい、手洗いを心がけ、規則正しい生活をしましょう。

まだ、全国的に多い新型コロナウイルス。毎朝の検温、健康観察、そして保護者の皆様にも消毒、マスクの着用等ご協力いただきありがとうございます。保育室の定期的な換気、玩具や部屋の消毒、職員においても毎日、検温・体調チェックをしております。また、体調不良に関しましては9月以降から内容が更新されました「コロナ禍における保育施設利用ガイドライン」(10月9日羽村市役所)をご一読いただき、保護者の皆様には、新型コロナウイルス感染拡大防止や健康管理等の趣旨についてご理解いただきますようお願いいたします。

冬の感染症については、後日別紙プリントを配布いたしますのでご参照ください。