

2023. 11. 1
あおぞら保育園

運動会当日は、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。

一日の中の寒暖差が大きくなり、運動会後から体調を崩すお子さんが増えてきました。冬の感染症流行の季節が近づいてきており、咽頭結膜熱（プール熱）は、都内で警報基準に達しています。また、インフルエンザは去年を上回る勢いでワクチン不足も懸念されています。これまで通り、手洗い・うがい等の基本的な感染予防対策行動をとり、規則正しい生活を送るように心がけ、予防していきましょう。

10月の感染症

- ◆感染性胃腸炎……………1名
- ◆咽頭結膜熱（プール熱）…6名
- ◆咽頭結膜熱（プール熱）疑い…1名
- ◆流行り目……………2名
- ◆溶連菌感染症……………1名

11月の保健行事

6日～10日	身体測定
14日（火）	手洗い指導 3歳児
15日（水）	” 5歳児
16日（木）	0歳児健診
17日（金）	手洗い指導 4歳児

プール熱が増えてきています。発熱した場合は、新型コロナウイルスとの区別が難しいので受診をしたほうがよいと園医から話がありましたのでご協力をお願い致します。胃腸炎も2回以上の嘔吐下痢や微熱がありましたら受診をお願い致します。運動会後の疲れやアレルギー、寒暖差で風邪をひくやすい時期ですので規則正しい生活を心がけましょう。

また、去年よりもインフルエンザ患者数が増え、東京都内では注意報が出ています。そのため、インフルエンザの予防接種希望者が増え、病院によってはワクチンが品切れになると予想されています。接種を希望される方は、早めにかかりつけ医にご相談ください。

免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ることです。何より「睡眠と起床と食事」が大切です。夜は、なるべく決まった時間に布団に入り、休日でも朝は決まった時間に起きるように心がけましょう。食事時間が不規則だと腸内環境が乱れて免疫力が下がりやすくなるため、毎日同じ時間に食事をするようにしましょう。ヨーグルト・納豆などの発酵食品、野菜・豆などの水溶性食物繊維を含む食品は積極的に摂りましょう。

～秋から冬にかけての服装～

薄着をお勧めします

◎薄着で過ごすことは、自律神経を整えるのに役立ちます。皮膚が暑さや寒さを感じることで、血管の収縮・拡張を繰り返し、体温を調節する力が強化されます。

◎子どもの体温調節は未熟です。外気温に合わせて体温調節ができるようになると、適応能力が高まるだけではなく、回復力もアップします。風邪をひきにくく、体調を崩してもすぐに治る強い体になっていきます。

◎寒い季節は、いきなり薄着にすると体に負担を与え、風邪を引く恐れがあります。今のこの時期から薄着で過ごすことに慣れましょう。

◎涼しくなってきたから…と長袖を着ていませんか？ 「大人より1枚少なく」を心がけましょう… 子どもは体温が高く、よく動くので汗もかきやすいです。裏起毛の衣服やズボンは、汗も吸収しにくく動きづらくなるので避けましょう。

◎肌着を着て保温する… 厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねる方が空気の層ができて保温性があります。園内は室温調整もしており、散歩時は気温に合わせて持参の薄手の上着をはります。

◎安全面を考慮し、フードなしの衣服をご準備ください(首回りの事故につながるおそれがあります)。

◎熱を吸湿発汗させる機能性インナーなどは体温が上昇してしまう場合があります。さらに体が温まりすぎて汗をびっしりかくと、今度は体が冷えて風邪をひく原因となったり、あせもや肌のかぶれを引き起こしたりする恐れもあるため、普段使いにはあまり適しません。

咳が出ているときの受診の目安

以下のような症状がある場合は、発熱の有無に関係なく、医療機関を受診して頂くことをお勧めいたします。

1. 咳がひどくて夜、咳で目覚める
2. ゼイゼイして呼吸がしんどそうである
3. 咳込みで食事がとれなかったり、嘔吐する
4. 連續して咳き込んでいる
5. 咳や鼻水がひどくて機嫌が悪い
6. 黄色～緑色の鼻水が常に出ている
7. 耳を良く触る

スキンケアについて

子どもの皮膚は大人に比べて薄く未成熟なため、水分を溜めておく力がまだまだ足りません。そのため少しの刺激や季節の変わり目などにも敏感で乾燥肌にもなりやすいです。これから季節はより乾燥対策が必要です。

～秋冬のスキンケアのポイント～

★肌を清潔に保ちましょう。

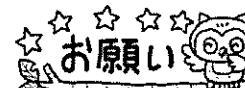
★低刺激の洗浄料をよく泡立てて、優しく素手で洗ってあげましょう。

★お風呂上りには必ず保湿クリームを塗りましょう。目安は、ティッシュが肌につく程度にたっぷり多めです。

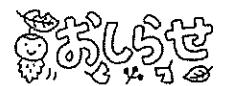
★入浴後タオルで水分をふき取り、皮膚が少し湿っている状態で塗ると、水分も保持でき効果的。

★体もお尻も口も、拭く時はこすらないようにタオルを押し当ててそっと拭き、刺激を最小限にしましょう。直接肌に触れるものは綿素材がお勧めです。

★爪はこまめに切って、角がないようにやすりで整えましょう。



連絡先がいつもと違う場合は、伝達カードにご記入ください。連絡先が「携帯」の場合、出られるようにしておいてください。連絡がつかない時点で第2連絡先へかけさせて頂きます。



4・5歳児は視力検査を行いました。保育園での検査は簡易的なものですが、今回の検査で0.5～0.6以下の場合は、念のため眼科を受診しましょう。

ワセリンでのスキンケア

・ワセリンには肌の潤いを閉じ込める働きがありますが、肌の水分を捕つたり肌内部まで浸透したりする働きはありません。そのため、化粧水などで水分を与えて肌の乾燥が進んでしまうこともあると言われています。化粧水などでしっかり水分を補給してからワセリンを塗るようになります。



かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすこともあります。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

①去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい?

②原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

③受けるとインフルエンザにかかるない?

④必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

⑤予防接種の効果が続く期間は?

⑥接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。

⑦接種の方法は?

⑧生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。

⑨卵アレルギーであっても、全身症状やアナフィラキシーを起こしたことがあれば接種は可能です。医師とご相談ください。

⑩いつごろ受けたほうがよいの?

⑪最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

