

ほけんだより 11月号

国立保育会
きたひだまり保育園
園長 山本菜穂子
看護師 斉藤 奥村



インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する季節になってきました。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

厚着させ過ぎて
いませんか？

子どもの冬の服装

もともと人間は「暑さ」や「寒さ」に対して対応できる力を持っていて、子どもの頃から「暑い」「寒い」を肌で感じることで、この対応力が高まっていくといわれています。そのため、冬場でもある程度寒さを感じるようにしておくことが、健康的な体づくりには大切です。

子どもはどうして薄着がいいの？

☆直接外気に触れたり、寒い刺激を受けると、脳をはじめ神経全体が「寒いからなんとかしなければいけない！」と働きます。その結果、皮膚の毛細血管が収縮して身体から熱が逃げるのを防ぎます。薄着で過ごすことにより、皮膚は暑さや寒さを敏感に感じやすくなり、その結果、血管の収縮・拡張を繰り返し、体の体温調節機能が養われます。また、同時に自律神経のバランスも発達していきます。

☆運動量の多い子どもにとっては、薄着の方が動きやすいので、遊びを安全にしてくれます。

外に出て遊ぶときはトレーナーを1枚
プラス！



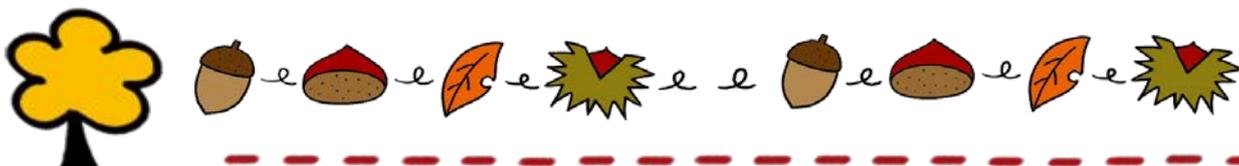
厚着になると・・・？

厚着だと、寒さの刺激が受けにくいいため、脳や神経の働きがきたえられず、少しの寒さでも抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。いってみれば何の刺激も受けずにいつもぬるま湯に浸かっている状態です。

薄着の効果的なポイントは？

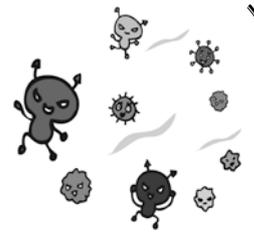
☆本格的に寒くなる前の秋から、厚着になりすぎないように注意してあげましょう。これまで厚着だった方は急に薄着にしてしまうと、それこそ風邪をひいてしまいます。服の枚数は徐々に減らしましょう。

☆薄手の服を重ね着しましょう
厚手の服に頼るよりも、薄手の服を重ねたほうが空気の層ができるため温かく、後で脱ぎ着して体温を調整できるのでおすすめです。





インフルエンザ予防



インフルエンザの予防接種を受けることで、100%感染を予防できるわけではありませんが、もし発症しても症状の重症化を予防でき、回復も早い傾向にあると言われています。流行する前にぜひ、予防接種をしておきましょう。

- 13歳未満の小児では、2～4週間の間隔をあけて2回の接種が必要です。
- 予防接種の効果は発揮される（抗体ができる）までに約2週間かかり、約5か月持続します。
- 効果が発揮されるまで2週間かかるのを考慮して、10月から11月のうちに接種するのが理想的です。

免疫力が低下するとインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。日頃から十分な睡眠とバランスのとれた栄養を摂取しましょう。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

<今月の保健行事>

- 6日（火） 身体測定
0歳児、1歳児
- 7日（水） 身体測定
2歳児、3歳児
- 30日（金） 0歳児健診



先月の感染症報告

- 突発性発疹 1名
- 溶連菌感染症 1名
- インフルエンザA 1名

これからインフルエンザが流行する季節になります。ご家族が罹患された場合にも、園にご連絡くださいますよう、よろしく願いいたします。

