

ほけんだより



2024年10月31日
社会福祉法人 国立保育会
上井草保育園

まだ半袖で大丈夫と思っていたら、急に寒さが身にしみるようになりました。もう、11月ですね。寒さに負けない体づくりは、洋服の調整もポイントだそうです。

動きやすい服装で

保育園での服装は「活発にあそべる」という点を優先して頂きたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものが一番。ただ、古くなると目が詰まって保温性が低下するので気を付けましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄着の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

休に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。
記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日 いい歯を守る

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくの見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 いい皮膚を守る

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

インフルエンザ 予防接種は受けましたか？

10月から、インフルエンザの予防接種が始まっています。今年は夏ごろからインフルエンザの流行が見られますが、これからの寒さや乾燥で、さらに感染が拡大することも考えられます。予防接種を受けると、発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化予防効果があります。

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫が少ないため、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるために、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間開けるとよいとされています。

効果が十分に出るのは2回目接種後、約2週間たってから乳幼児は有効な免疫ができるのに、2回目接種から2週間ほどかかります。

効果は約5カ月間持続する

この時期に予防接種をうけると、春先までカバーできます。



【先月の感染症状況】

- マイコプラズマ肺炎…5歳1名 ・咽頭結膜熱…4歳1名
- アデノウイルス…1歳2名、4歳2名
- 手足口病…0歳2名、1歳14名、2歳3名、3歳12名、4歳5名、5歳1名
- 嘔吐、下痢…0歳1名、1歳2名、2歳3名、3歳1名、5歳2名
- とびひ…0歳1名、1歳2名、3歳1名、4歳2名、5歳1名
- 溶連菌…0歳1名、4歳2名 ・ヘルパンギーナ…2歳1名

【今月の保健行事】

- 11月6日(水)
- 11月20日(水)
- 0歳児健診

