

11月 ほけんだより

令和3年10月29日 座間ゆめっこ保育園

10月上旬は夏のような暑さが続いていましたが、今はすっかり秋らしくなってきました。冷たい風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調も崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいなどをして、風邪等の予防をしましょう。

また、寒いからと厚着になっていませんか？子ども達はとっても元気です。戸外活動では走り回ったり、集団遊び等をして体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、その汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。気温が低い日には保育室内では暖房をつけますので、保育園では薄着で過ごすようお願い致します。



暖かく着るコツ

寒さが厳しい日が増えていきますが、上手に衣服を着るコツさえ押さえれば、薄着でも大丈夫！「3つの首」を守ることが、防寒対策のヒケツです。



3つの首とは「首・手首・足首」です。神経が集中して寒さを感じやすいこの3箇所をしっかりと守ることで、体全体が温かく感じることができます。ハイネックシャツや手袋、レッグウォーマーなどをうまく活用し、冷気が服の中に入り込んでこないようにしましょう。また、ズボンの中にシャツを入れて、体温を逃がさないようにすることも大切です。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



嘔吐物の処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾
- ・ビニール袋
- ・消毒液（塩素系漂白剤など）
- ・使い捨てエプロン（あれば）

手順

- ①手袋（できればひじまで隠れるもの）をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。

嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

11/8

11月8日はいい歯の日

11月8日は「118（いいは）」で「いい歯の日」です。歯については、6月4日から始まる「歯の衛生週間」がよく知られていますが、年にもう一度、歯・口のことを考えてもらうためにこの日が作られました。

健康な歯は、かむ力を養うことで育まれます。発達に合った固さの食材をよく噛んで食事をしましょう。

●噛むことの効果

- ・唾液がたくさん出るので、虫歯予防の効果があります。
- ・満腹感が得られ、食べすぎを予防し、肥満を予防します。
- ・食べ物の消化・吸収を良くします。
- ・脳の働きを活性化させ、記憶力・集中力などが高まるといわれています。
- ・味わうことで味覚の発達にも効果があります。