

ほけんだより

11月号

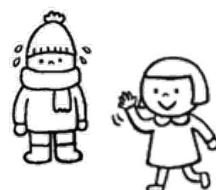
令和元年 10月30日
座間ゆめっこ保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかり行いましょう。

《 薄着の習慣を付けましょう 》

肌寒くなってくると、子どもにも厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な体を作っていくためにも、今から薄着を心がけましょう。

～どうして薄着がよいのでしょうか？～



子どもは大人よりも運動量が多く、新陳代謝も激しい為体温が大人よりも高めです。そのため、大人よりも1枚少ないくらいの薄着でちょうど良いのです。大人と同じように衣服を着ていると汗をかいてしまい、逆に体を冷やしてしまいます。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。たくさん着込んでいては動きにくく活動的になれません。風邪に負けず、元気に体を動かして遊べる子でいられるよう、無理なく薄着を習慣づけていきましょう。

～薄着で過ごすコツ～

- 寒い時は薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中がでないようにする

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

RSウイルス感染症

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方



睡眠

「人生の1/3は睡眠」と言われているように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やケガをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。また「寝る子は育つ」と言われているように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の22時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。睡眠が足りないと、食欲や集中力がなくなり一日中ボーッとしてしまったり、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招いてしまいます。熟睡するためにバランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かし、良い睡眠を促しましょう。