

# ほけんだより

## 11月号

令和4年10月28日 座間ゆめっこ保育園

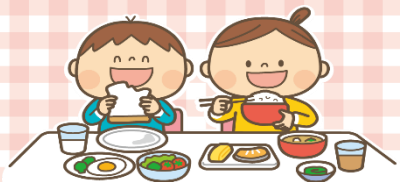
朝夕の冷え込みが一段と厳しくなる季節となりました。一日の寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、睡眠や栄養をしっかりとって、寒さに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

### 朝ご飯

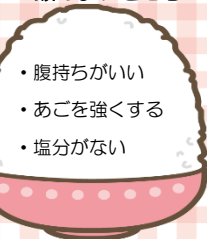
#### 朝ご飯には…

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

などの役割があります。

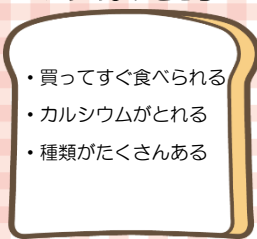


#### ご飯のよいところ



- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

#### パンのよいところ



- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある

#### ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

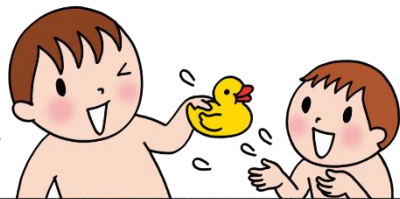
#### メニュー例

#### パン食



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

### スキンケア



#### 入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

#### 乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

### 厚着になっていませんか？

寒くなると、厚着になっていませんか？

子どもたちは元気に戸外を走り回ったり、集団遊びを楽しんだりして、体を動かしています。

厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えると

風邪をひく原因にもなります。

重ね着などで衣服が調節できるようにし、

風間は薄着で過ごせるようにしましょう。



11月17(木)  
15:00~は  
内科検診です。

都合で欠席される方は、  
検診だけ受けに来てください。



### インフルエンザについて



#### インフルエンザとは？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。

咳やくしゃみなどによって感染し広がり、毎年多くの感染者が出ます。悪寒・急な発熱・関節痛に続き、下痢・おう吐・咳・くしゃみ・咽頭痛などの症状が見られます。

#### インフルエンザになってしまったら

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうかを検査・診断してもらいましょう。

高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。また、感染力が強いので他の家族にも移らないように気を付けましょう。

(発熱からあまり時間が経過していないと、検査結果が正しく出ないことがあるようです)

#### インフルエンザ脳症とは？

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子供に発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす・呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たら、すぐに医療機関を受診してください。

**インフルエンザを発症した園児は、「発症した後5日を経過し、且つ解熱した後3日を経過するまで」は登園停止期間の為、登園することは出来ません。下記のインフルエンザ登園停止期間早見表を目安に登園して下さい。**

(インフルエンザ流行時期が終わるまで、この早見表は保管してください)

#### 【インフルエンザ登園停止期間早見表】

ここに日付を記入しよう→	発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症した後5日を経過			
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園可能			
→発症後6日目から登園可能	登園停止→									
発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能			
→発症後6日目から登園可能	登園停止→									
発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能		
→発症後7日目から登園可能	登園停止→									
発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能	
→発症後8日目から登園可能	登園停止→									
発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能
→発症後9日目から登園可能	登園停止→									