



ほけんだよい

令和 7 年 10 月 30 日 座間ゆめっこ保育園

やっと秋らしくなってきたなと思ったら、11月7日は立冬。暦の上ではもう冬が始まります。昼の長さが一番短くなる「冬至」と違い立冬には決まった行事はありませんが、これから始まる寒い冬に向けて準備をする大切な時期です。栄養価の高い旬の食材(大根、白菜、補遺連想、ぶり等)や体の温まる生姜や根菜などを取り入れて、元気に冬を迎えましょう！

“秋バテ”に気を付けて！

「秋バテ」という言葉をご存じですか？夏の間に冷房や冷たい飲食物などで身体を冷やしたために自律神経が乱れて起こる不調のことで、急に涼しくなる9月～10月に多く見られます。だるい、疲れやすい、やる気が出ないなどの症状があったら要注意！軽い運動やぬるめのお風呂に浸かるなどして自律神経を整えましょう。

今こそ身につけたい！薄着の習慣

ようやく涼しくなってきた、長かった夏も終わり秋めいてきたこの頃。朝晩は肌寒く感じる日も増えてきて、つい厚着をさせたくになりますよね。しかし！今のうちに薄着の習慣を身につけておけば、風邪を引きにくい体になります☆外気を直接肌で感じ、自律神経を整え、抵抗力を高めていきましょう。目安は「大人より1枚少なめ」。厚めの服を着るより、薄手のものを重ね着すると調整もしやすいですよ。

乾燥してくるこれからの時期 感染症に注意しましょう！

最近「咳が出てるけど、熱はないので受診せず様子をみます」「鼻水が続いているけど他に症状はないので様子をみます」と保護者の方からお子さんの様子をお知らせいただくことが増えてきました。お子さんが元気で食欲もあれば大丈夫かな、ちょっと様子をみようかな、と思うところかもしれません。ですが長引く場合は注意が必要です！悪化すると気管支炎や肺炎、中耳炎や副鼻腔炎など症状が進んでしまうことがあります。症状が1週間以上続く場合は受診しましょう。また、これからインフルエンザなど様々な感染症が流行しやすい季節に入ります。体調不良時には早めの受診、早めの休養を取りましょう。朝いつもと様子が違うな、と感じたときにはその旨を保育者へお知らせください。

園内で感染症が流行しないよう、予防・対策にご協力いただきますようお願いいたします。

【体調不良時の登園のめやす】

38℃以上の発熱	解熱剤を使用していない状態で、解熱後 24 時間が経過している状態 ※38℃以上の発熱があった日の翌日は登園できません
下痢	水様便ではなくある程度形のある便で、排便回数が元気な時とさほど変わらない、あるいは一日便が出ない状態
嘔吐	一日以上嘔吐が治まっていて食事は普段の半分以上食べられる状態であり、食べた後に腹痛がなく気持ちの悪さもない状態

※体調不良のきょうだい児がいる場合

受診し感染症でないと診断があれば、元気なお子様をお預かりできます。(保育要件基準外保育扱い)

熱が出た時の お家でのケア

水分補給

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事

食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。
・おかゆ ・うどん
・バナナ ・野菜スープ など

衣服

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。体がさっぱりするだけでなく熱を放散させる効果もあります。

冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりがきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりがきってから熱冷却シートを使いましょう。