



11月のほけんだより

令和4年 11月 1日発行
なかのしまのぞみ保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうち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、風邪に負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。

10月の感染症情報です。突発性発疹1名でした。熱や下痢で早退したりするお子様も少しずつ出てきています。引き続き登園前の機嫌や体調チェックをお願いいたします。

インフルエンザ予防接種

今年もインフルエンザの予防接種の時期がやってきました。園でも、もう接種したという子どもたちが少しずつ増えてきています。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかる事と13歳未満は2回の接種が基本となりますので、12月の流行期に入る前に済ませられるようにしましょう。

また、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはありますが、特に乳児は接種をすることで肺炎や脳症などの合併症や重症化のリスクを減らすことが出来ます。アレルギーのあるお子様は医師に相談してから受けるようにして下さい。

※ワクチン接種後の登園についてのお願い
予防接種後は安静と経過観察が必要です。そのため、接種後の登園はお控えいただき（早迎えでお昼寝明けや夕方に予防接種を受けに行くなど）ご協力をお願いします。

ワクチンを接種した際には担任または、連絡帳などでお知らせください。
また、接種後にはけんこうてちょうへ日付の記載をお願いします。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たつぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。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%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。

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。



薄手の重ね着

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。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の間ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！

