



健康だより

平成27年10月号

稲田保育園

日中はまだ暑い日もありますが、朝や晩は涼しくらいになり、長そでシャツを着た子どもが目立ってきました。暑い夏が過ぎ、過ごしやすい反面、体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活、手洗いやうがいを中心に、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

これからは・・芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、それとも食欲の秋！？今週は遠足も予定されており、楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期に、楽しい経験を通して健康な体を育てていきたいと思えます。

インフルエンザの予防接種



先月号でも触れましたが、各医療機関で既に予防接種が開始されています。インフルエンザも重症化すると、命取りになってしまいます。予防接種をしてから効果が現れるまで、2週間～1ヶ月かかると言われていますので、インフルエンザが流行してからでは間に合いません。

★ どうして予防接種は大事なの？

病気から守るためには、ワクチン接種は効果があります。子どもがインフルエンザにかかると、まれに急性脳症になり、死にいたることもあります。予防接種をしても、インフルエンザにかかってしまうこともありますが、接種をしていれば、合併症から免れ、重症化することを回避できることが期待できます。

予防接種をしたら絶対かからないという

わけじゃないだって。おとなの場合で、インフルエンザにかからなくて済むのは70～90パーセントくらい、子どもだともっと低くなるんだって。それを聞いちゃうと「なーんだこんなものか！それじゃあ予防接種してもしようがないな」と思う人もいるかも知れないけど、予防接種は病気にかかりにくくしたい、かかっても重くならないようにする事が目的なんだって！！
みんな勘違いしないでね。



10月の感染症

☆溶連菌感染症・・・2名

☆ヘルパンギーナ・・・1名

☆手足口病・・・1名

☆頭じらみ・・・15名



※「アデノウイルス」に罹った場合は、これからは登園許可書が必要になりました。



薄着の習慣は秋からスタート



肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくになりますが、子どもは意外に寒さに強いもの。ちょっと気温が下がると一枚多く着せたくてしまいがちですが、人の体は寒さや暑さに対する防御反応を本来持っています。つまり暑ければ皮膚の血管を広げて血液の流れを多くして体温を発散させ、それでも不十分なら汗をかいて体温を下げようとします。また寒ければ皮膚の血管を収縮させて体温を逃がさないようにします。厚着をしていると身体が持っている機能の一部を疎外することになりかねません。

★ 下着の選び方

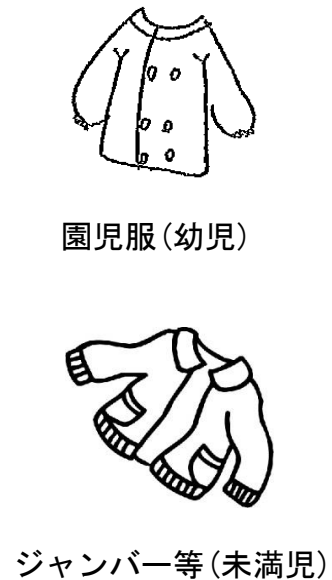
- ・ 綿100%のもの（保湿性と吸湿性が優れています）
- ・ Tシャツを肌着に代用しない（肌着と上着では素材や糸のより方が異なり、冬の肌着代わりにはなりません）
- ・ 古くなっていると目が詰まって保温力が低下するので取り替えましょう
- ・ 日中の気温が高めになる秋や春はランニング（袖なし）、冬は半袖の肌着が好ましいでしょう

★ 保育園では下記の絵を参考にして下さい！

室内では・・・



戸外では・・・



※ お昼寝時のパジャマについて・・・

保育園でのお昼寝の際は素肌に（肌着を脱いで）直接パジャマを着用しています。お昼寝用のパジャマを準備する際は、寝汗の吸収、肌触りなども考慮し、綿100パーセントの素材のパジャマを準備して頂くようお願いいたします。気温が低くなるにつれて、寒さを心配され、裏起毛（フリースなど）のパジャマを準備される方が多くいます。保育中は（お昼寝中も含め）暖房の使用で保育室は適温に保つように心がけていますのでご安心ください。