

# 保健だより

平成 27 年 10 月 9 日

ふたば保育園

夏から秋へと季節が変わり、朝の健康観察でも「風邪気味」(咳・鼻水)の園児が多くなってきました。9月にはRSウイルス感染症の園児が未満児クラスで出ました。今年もインフルエンザやマイコプラズマ肺炎・感染症等の流行が心配されております。健康に気をつけ、食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋を楽しみましょう。



## インフルエンザの予防



☆予防を心がけ流行を阻止しましょう☆

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| ①こまめにうがい・手洗い  | ⑤肌着をきちんと着る             |
| ②バランスのよい食事    | (暑い時は汗を吸い、寒い時は保温してくれる) |
| ③しっかり睡眠       | ⑥部屋の換気をする              |
| ④気温に合わせて衣服の調節 | ⑦人混みを避ける               |

手洗い・・・石鹸で手・手首まで洗いましょう。タオル等を共用しないようにしましょう。

うがい・・・口の汚れをとるつもりで「ブクブクうがい」をし、2回目にはどの奥までうがい液がまわるように「ガラガラうがい」をしましょう。0・1歳児は「ブクブクうがい」ができれば良いと思います。

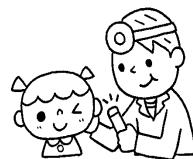
### 【予防接種の注意事項】

☆インフルエンザのいちばんの予防方法はワクチンです☆

接種期間・・・早い所で10月中旬～

流行時期・・・12月～

ワクチンの効果・・・2回目接種後4か月間



- ① 接種後、登園するお子さんが見られますが、保護者の方にお子さんの様子を観察していただきたいと思えます。保育後や土曜日の接種をお願いしています。
- ② 予防接種後 30 分間は医療機関でお子さんの様子を観察するか、医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。急な副反応が起こることがあります。
- ③ 接種当日は激しい運動は避けましょう。
- ④ 接種後、接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。



## 戸外遊びで丈夫な体と体調管理！



暑くもなく寒くもない今の時期から外気に慣れ、からだの抵抗力を強くし、環境に適応していく力をつけることが大切です。また外遊びは子どもにとって、とても大事な運動遊びの場です。医師より外で遊んではいけないという指示があったり激しい運動を避けなければいけない場合は、事前に園にご相談ください。それ以外は毎日外での遊びを取り入れたいと思っています。

保育園は集団生活ですので体調不良時は自己判断せずに医師の診断を受けるようお願いいたします。お子さんの体調が悪く、お仕事がどうしてもお休みできない時は病児・病後児保育の利用をお願いいたします。感染が広がるのを防ぐためにもご理解とご協力をお願いいたします。

### \* ませ知識～寝冷え～ \*



夜、布団を蹴飛ばしてしまい寝冷えが心配な時期になりましたね。寝入り時は体から熱を放散する必要があり、子どもの手足は暖かくなっているのに掛布団は邪魔になります。大切なのは手足が冷たくなって子どもが寒いと感じる時・・・それは主に明け方です！そんな時は頭寒足熱を意識して下さい。長ズボン、薄手のレッグウォーマーや腹巻を身につけるなどして下半身を冷やさないようにしましょう。

### 薄着が、からだにいいのはなぜ？

人間の体温はいつも35～37度ぐらいに保たれています。これは自立神経の働きによるものです。薄着で過ごすと皮膚が外気に触れ、寒さを知ることによって適応力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。風邪をひきにくく丈夫な体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも長袖ではなく半袖にし上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが空気の層ができて暖かくなります。

11月下旬頃からは日中肌寒くなってきますので戸外遊び用の上着をご用意ください。薄くて軽いウィンドブレーカーをご用意していただけたらと思います。フード付き、紐付きは思わぬ所に引っかかり大変危険ですのでご遠慮下さい。また、着丈の長い物は足さばきが悪く遊びを妨げますので短い物をご用意ください。

### 第2期 麻疹・風しん予防接種のお知らせ

麻疹及び風疹予防接種は、第1期と第2期の2回を接種します。第1期にあたる麻疹及び風疹の予防接種を受けているだけでは、十分な免疫ができません。

小学校入学前の第2期の予防接種を受けてしっかり免疫をつけましょう。

- 第2期対象者 平成21年4月1日～平成22年4月1日生れの方
- 接種期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日まで（小学校入学前の1年間）
- 接種費用 無料

尚、接種を受けた方は、必ず担任にお知らせください。

