



1月

ほけんだより



認定こども園
あゆのさと
看護師 雨宮・石黒
2023.1.4

あけましておめでとうございます。たのしい年末年始を過ごされたでしょうか？お正月休みは、大人も子どもも生活リズムが乱れやすいですね。これから本格的な寒さを迎え、インフルエンザを始めとする冬の感染症も心配される季節です。気持ちも新たに、健康管理に気を配っていきましょう。**年末年始の休み中に、感染症(インフルエンザや感染性胃腸炎など)になってしまったお子さんは、治っていても必ず職員までお知らせください。**



薄着のすすめ

寒さも本格的になり、子どもたちも厚着になってきましたが、裏起毛やボアの付いた服で汗をかいていませんか？ 室内外の温度差があり、衣類の調整が難しい時期ですね。

<薄着って大事？>

薄着は、外気温を直接肌で感じる事ができるので、暑さ・寒さに対する皮膚の適応能力を高めます。厚着の習慣がつくと、体はいつもぬるま湯につかっているような状態で、少しの寒さにも抵抗することができず、皮膚の抵抗力がつかなくなってしまうます。

<衣服の着方>

*肌着を着る … 肌着は汗を吸い取ったり、保温の効果もあります。

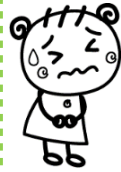
*肌着は、綿素材の袖なしや半袖がおすすめ。保温性を高めたあったかインナーやキルティングの厚地の物は園での活動には不向きです。

*肌着+上衣(Tシャツや体操着など)+上着(ジャンパーやトレーナー)

*重ね着は3枚ぐらいが適当(それ以上は窮屈で動きにくいです)

◎ **幼児は、肌着+体操着(+長袖Tシャツ)を基本**とし、気温やその日の活動によって上着で調節するといいでしょう。園では動きやすく、自分で着脱しやすい衣服の着用をお願いします。

フードのついた服は、遊具などに引っかかってからまり窒息やケガをする事故の報告もあり危険です。取り外しのできるものは、フードを外して着用して下さい。**裏起毛やボア生地**は、直接肌に当たると、かゆくなったり、湿疹になつたりします。こまめに、肌の状態をチェックしてください。



感染性胃腸炎

に注意が必要な季節です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因の感染性胃腸炎が心配される季節です。症状としては、おう吐や下痢、腹痛、発熱などがあります。原因菌によっては、血便や激しい腹痛を起こすこともある、感染する病気です。「食べ過ぎ」「ただのおなかの風邪」と自己判断せず、必ず医師の診察を受けましょう。園児の中で感染症との報告があった時は、玄関横のホワイトボードにてお知らせします。お子さんの送迎時に、ご確認ください。

また、保健所の助言と指導により、園内での汚染を“ひろげない”ためにも、おう吐物などがついた衣類は、二重にしたビニール袋に入れて、持ち帰ってもらいます。そのままお返しするのは、大変心苦しいのですが、園内での二次感染を防ぐため、ご理解とご協力をお願いします。



お願い

髪の長い子は、必ず髪を結って登園しましょう。給食を始め、クラス活動中に髪が引っかかったり、目や口に入ったりします。子どもの髪は細く柔らかいので縛りにくいですが、髪ゴム等工夫してほどけないようにしてください。ヘアピンや大きな飾りのついたゴムは誤飲やけがの原因になりますので、使用を控えてください。