



保健だより



平成30年11月

さくらの郷みらい保育園

みらいつぼみ保育園

先月は急な発熱は幼児クラスを中心に、下痢嘔吐などの腹部症状は乳児クラスを中心に何名かみられました。気温が急激に下がり、咳・鼻水などの症状がみられているお子様も多くいます。これから冬にかけて感染症が流行する時期となります。手洗い・うがいの他、生活リズムや服装、食生活などを見直し、感染を予防しましょう。

歯科健診のお知らせ

11月27日(火)9:30~全園児対象の歯科健診があります。当日ご家庭の都合でお休みされる場合は歯科健診のみの来園にご協力いただきたいと思います。その場合は担任へのお声掛けをお願いします。また、当日ご都合が悪く歯科健診に来園できない場合も担任にお伝え下さい。歯科健診当日はきれいに歯を磨いてからの登園をお願い致します。



うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったら、手洗いの後、しっかりうがいしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。

口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。

口に水を含み、そのまま天井に向けます。

「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。

口の中の水を吐き出します。

<秋冬のスキンケアについて>



寒くなると、こどもの皮膚は大人に比べて薄いので、乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いので、とても傷つきやすくなります。肌が乾燥すると、痒くなるので掻いてしまい、皮膚にたくさん傷がついてしまったということもあると思います。秋冬の肌が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

♪元気な肌を保つには

- ★体調が悪くなければ毎日入浴し、清潔を保ちましょう
- ★入浴時、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので、せっけんを泡立てて優しく洗ってあげましょう。
- ★入浴後、タオルで優しく拭いたら、すぐに刺激の少ない保湿剤などでスキンケアをしましょう（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ため）。

★直接肌に触れる部分は木綿の衣類がお勧めです。ポリエステルなどの合成繊維の衣類は、静電気を起こしやすく、皮膚に見えない傷をつけ、それがかゆみのもとになります。

★毎日手入れをしても肌荒れが続く場合は受診して相談をしましょう。



<肥満のおはなし>

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースを買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる。
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

1. ゆっくりよく噛んで食べる
2. 朝ごはんは必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べすぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない

ノロウイルス・ロタウイルス

***原因** いずれもウイルスによる胃腸炎です。

***症状** 激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともあります。ロタウイルスは白っぽい下痢が出るのが特徴です。どちらのウイルスも脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

***対応** 症状が出たら受診し、脱水症状に陥らないよう水分補給をします。症状が回復しても、1週間~1ヶ月は排泄物とともにウイルスが体外に出ると言われているので、排泄物に触れないように気をつけ手洗いを心がけましょう。