

ほけんだより

令和3年 秋号
浦安駅前保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、手洗い・うがいの継続や、衣服の調整などをして、風邪を予防しましょう。

インフルエンザ

予防接種 Q and A

- ❖ 風邪よりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。乳児がかかると肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても重症化しにくいのです。
- ❖ Q. 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくても良い?
A. 原因になるウィルスは主にA型B型C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。
- ❖ Q. 予防接種の効果が続く期間は?
A. 摂取後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年程持続します。

医務室からのお願い

コロナウィルス感染症の流行により、子どもたちは手洗いや手指消毒が習慣化しました。これからは、インフルエンザウィルスをはじめとするさまざまなウィルスが猛威を振るう季節です。これらが流行する前に、ご家庭で“うがい”“鼻かみ”的練習をお願いします。

毎年、幼児クラスで、ガラガラうがいができなかったり、鼻かみができず垂れている鼻水をふき取るだけの子を見かけます。子どもにとっては、口の中に水を含んだ状態を維持する事も、鼻から息を吐き出す事も、机などを使わずにティッシュを半分に折ることも、とても難しいです。子どもは大人の真似が大好きなので、是非、お父さんお母さんがお手本となり、保育園から帰ったら“一緒にする”ことから始めてみて下さい。鼻かみの練習方法の1つを右ページに載せたので、参考にしてみて下さい。

保育園では、風邪をひかない身体つくりのお話と合わせて、
2歳児～手洗い指導、3歳児～うがい指導、4歳児～鼻かみ指導を行います。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振が続くなどの症状があれば早めに受診をしましょう。

0・1・2歳児

どうして鼻水が出るの?

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウィルスを排除するために出るもので、また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

3・4・5歳児

鼻をかむ習慣をつけましょう

子どもは“鼻から息を出す”ことが、どういうことなのかよくわかりません。なので、鼻水が出ている時に「鼻ふーんして」と言っても頭の中は??だらけです。まずは、意識的に“鼻から息を出す”という練習をしてみましょう！

こんな感じです

1. ティッシュを鼻の穴に入るように1ヶ所ねじる
2. 片方の鼻穴にティッシュを入れる
3. 口から息を吸って
4. ティッシュが入っていない方の鼻の穴を抑えて、フンっとティッシュを飛ばす

ティッシュを飛ばせるくらい鼻から息を吐き出せるようになれば、鼻水も上手に出すことができます。ご家庭で、鼻水が出ていない時に遊び感覚でやってみてください。



季節の変わり目、子ども達の服装に迷う時期ですよね。肌寒くなる

動きやすい服装で

といい厚着をさせたくなりますが、薄着でいると冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調整機能も高まるので、風邪をひきにくくなると言われています。

【着用例】

下着十長袖十長ズボン



下着を着る

保温性・吸湿性が良い綿100%で、半袖もしくは袖無しのものがお勧めです。

※Tシャツは、下着代わりにはなりません。できる限り、肌着の着用をお願いします

冬でも汗をかく

これからの季節は、体が温まるような遊びを取り入れます。ヒートテックや裏起毛では汗をかき、それが冷え風邪をひく原因にもなります。羽織物で調整できるようにして下さい

園内は空調完備

園内は空調+床暖房+加湿器を使用し、保育に最適な環境を保っています