



# すこやか

なるせ保育園  
保健だより  
R5.10.31(火)  
NO.10

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目で一日のうちの寒暖差が激しいと、体調を崩しやすくなります。当園でも風邪症状(発熱や咳、鼻水等)のあるお子さんが多く見受けられるようになりました。風邪は年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎等を起こしやすくなりますので、注意が必要です。また、発表会も控えておりますので、生活リズムや食習慣を見直し、感染症に負けない丈夫な体づくりに努めていきたいものです。

## 内科健診の結果

10/26に受診したお子さんは個別に連絡のない方は「異常なし」です。

★気温・湿度が下がってくると乾燥肌のお子さんは、肌がかさかさして、かゆみが強くなることがあります。皮膚を清潔にし、保湿クリームなどを塗って潤いを保ち、快適に過ごせるようにしましょう。

## 11月はSIDS対策強化月間



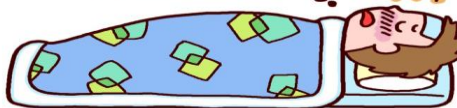
乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)令和3年度には81名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第3位となっています。

以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

- (1) 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
- (2) できるだけ母乳で育てましょう
- (3) たばこをやめましょう

園では、乳児を対象に5分置きに睡眠時呼吸チェック表をつけて管理しています。

## インフルエンザに注意!!



インフルエンザの流行が早まっており、湯沢・雄勝管内では**注意報**となっています。園でも1名感染が確認されております。毎日の健康観察を普段よりも一層注意深くしていただき、**発熱・頭痛・咳・鼻水・関節痛・嘔吐・喉痛**等の症状がみられた際には**速やかに病院受診**をお願いいたします。受診後は受診結果の連絡を園に入れて頂けると助かります。

### 感染しやすい期間

症状がある期間(発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が強い)

### インフルエンザに感染したら・・・

登園の目安

発症した後5日経過し、かつ解熱した後、3日経過していること。(医師に記入していただく意見書が必要になります)

### 可愛い髪飾りですが・・・

女の子たちが髪を結んでいる飾りのついたヘアゴムや、カラー人工髪ピンなど最近、少々エスカレートしているように感じられます。飾りのついたヘアゴムは誤飲の心配や無くした際のショックが大きいと思われ、人工髪ピンは頭部のケガの原因にもつながります。以前スパンコールの付いた洋服、肩だしの洋服でもお願いしましたが、おしゃれはお家で楽しむようにしましょう。

## アレルギーを起こしやすい食べ物 (自己判断は危険です!)



## 薄着で元気!

園内は室温20℃、湿度60%前後に調節しています。厚着で過ごすお子さんは、動きにくくて活動的になれなかったり、逆に汗だくになってしまったりする姿が見られます。

### 薄着で過ごすコツと注意点

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする
- 裏起毛の衣服は汗を吸収しにくいので園には不向き
- おしりまで隠れるようなチュニックタイプの服は熱がこもりやすく、床に裾も付くので不衛生