



なるせ保育園  
保健だより  
R6.10.31(木)  
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

10/24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5年度は48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5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**の感染が近隣施設で確認されています。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)

### アレルギーを起こしやすい食べ物 (自己判断は危険です!)



子どもによって症状の出方が違います。自己判断をせず、必ず医師の診察をうけましょう!

## にこにこランチデーでのお願い

先月より再開した“にこにこランチデー”。お忙しい中、美味しそうな手作りお弁当ありがとうございます。子ども達も嬉しそうにランチデーを楽しんでおります。お弁当に関していくつかお願いがありますので、ご協力をお願いします。

- \* 誤嚥・のどに詰まらせ窒息の恐れがあるキャンディーチーズ、ミニトマト、ブドウ(シャインマスカット含む)等球状の食物をお弁当に入れる際は、大きさに合わせて2つ切りもしくは4つ切りにして入れて頂けますようお願いいたします。
- \* お弁当に彩りを添えるピックですが、未満児は口に入れて飲み込んでしまう恐れや子ども同士のトラブルに発展する場合もある為、なるべく使用をしない。以上見は、各ご家庭の判断で使用をご検討ください。