

11月のほけんだより



令和元年 11月 のしお一丁目保育園

秋は大きな台風が来ましたね。のしお一丁目保育園の地域も避難勧告がでました。現在も台風の被害で苦しんでいる方々もいます。他人事ではなく、ここもいつか被害を受ける可能性があるという気持ちで、保健の分野でできる準備をしています。

<下着のすすめ>

急に寒くなると風邪をひかないようにとつい着込んでしまいがちです。乳幼児は大人に比べて体温が高く新陳代謝も盛んなので、大人より1枚少なめと言われていています。朝夕の送迎時など自転車で来る際は、靴下や上着を着て寒さを防いであげましょう。日中は気温が上がります。元気に遊んでいる子どもたちは、うっすら汗ばんでいるときもあるので、下着と薄手の長袖で上手に衣類の調節をしましょう。

下着の働き

- ① 吸湿性：汗を吸い取って、体が冷えるのを防ぎます。
- ② 通気性：皮膚と下着の空気の状態を一定に保ち皮膚の体温調節ができます。
- ③ 保温性：下着と上着の間に暖かい空気の層を作り4℃暖かくなるといわれます。



下着は、ランニングまたは半袖。素材は、綿100%のものが一番です。保育園は床暖房のため、厚手のもの裏起毛やヒート何とかなどの保温効果の高いものは汗をかいて皮膚トラブル原因となります。また、着古したものは目がつまって下着の働きができなくなることがあります。下着は着古していないものを着ましょう。

<嘔吐下痢>

11月から下痢嘔吐の風邪が流行する季節です。24時間以内の複数回嘔吐や下痢がある場合、食事や水分を取ると下痢してしまう場合、機嫌が悪くてぐったりしているなどの症状が見られる場合、保育園はお休みしましょう。（厚生労働省：保育所における感染症対策ガイドライン2018より）

嘔吐の場合は、嘔吐して30～60分後に吐き気がなければ、様子を見ながら経口補水液などの水分を少量ずつ取るようにしましょう。

下痢の場合は、消化の良いおかゆ、野菜スープ、煮込みうどんなど少量ずつゆっくり食べさせるようにしましょう。脂っこい料理や食物繊維を多く含む料理は控えましょう。例えば、ジュース、乳製品（アイスクリーム、牛乳、ヨーグル等）肉、脂肪の多い魚、芋、ゴボウ、海藻、豆類、乾物は控えた方が良いとされています。

<今月の予定>

- 5日（火） 0・1歳計測
- 6日（水） 2・3歳計測
- 7日（木） 4・5歳計測
- 22日（金） 歯科健診
- 28日（木） 0歳児健診

11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか？

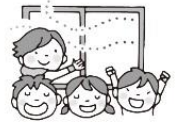
生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400～500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。



<歯科健診>

10時より園医の澤田先生が健診して下さいます。歯の事で気になることがありましたら、ノートに書いていただくか、看護師までお知らせください。当日はお休みされませんようご協力お願いいたします。

