



# ほけんだより



～令和6年11月26日(火)発行～

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。今年も残り1ヶ月…慌ただしくなる時期でもありますので、事故などにも注意しましょう。

また、これから寒さが本格的になってきます。適度な運動、十分な栄養・睡眠を摂りながら感染症などには十分注意して寒い冬を乗り切っていきましょう。

## 11月感染症報告

●手足口病 5名



### 感染性胃腸炎について

感染後1～2日で下痢、吐き気、嘔吐、発熱などの症状が出て通常3日以内に軽快します。症状消失後も、3～7日は便の中にウイルスが排泄され続けますので注意が必要です。

### 【嘔吐時、衣類の持ち帰りについて】

保健所指導のもと、園で嘔吐があった場合、汚れた衣類や寝具は洗わずそのままお返ししております。感染拡大予防のためご理解、ご協力をお願い致します。

降園時に番号付きキーホルダーをお渡しします。螺旋階段横にあります嘔吐物専用庫より、お子様の荷物とキーホルダーを引き換えでお持ち帰りください。

## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

気になる症状がありましたら、早めに受診しましょう!



風邪をひいていないのに、常に鼻がつまったり鼻水が出ている



→アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎の疑い

鼻づまりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→結膜炎の疑い

## つい厚着になっていませんか?

近年、「低体温」「高体温」の子どもが増えています。1年中快適な温度が空調によって保たれていることで暑さや寒さを感じにくくなっていることに原因があり、その結果自律神経がうまく機能せず、体温の乱れが生じてしまいます。自律神経をうまく働かせるためには外で運動し、皮膚感覚を鍛えることが重要です。寒いからとすぐに厚着をさせる、暖房をつけるのではなく「外で運動したら温かくなるね」等と声をかけ一緒に運動する中で実際に体感させることも大切です。寒くなると「外に出たくない…」と億劫な気持ちになりがちですが、お休みの日などお子さんと一緒に体を動かす機会を作りましょう。子ども達は寒くてもお外が大好きです☆

### 子どもの服装

『大人よりマイナス1枚』を目安にすると…

- ①自律神経が鍛えられる
- ②思いっきり体を動かせる
- ③風邪をひきにくくなる

(厚着で遊ぶと汗をかき、その汗が冷えてしまい風邪をひきやすくなります)

- ④寒さに強くなる

以上のようなメリットがあります。

日中は温かく、汗をかいている子の姿をよく見かけます。上着等での調節をお勧めします。また、下着には保温の効果がありますので、着用するようにしましょう。

