

平成 27 年 11 月 2 日発行

かめき保育園

11月のほけんだより

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

乳幼児は口で呼吸をするのが苦手です。鼻づまりは大人以上につらく苦しいものです。ひどくなるとミルクを飲んだり食事をする事も大変になり、息苦しくて夜眠れないという事もあります。黄色や緑色の鼻水が出るときには、細菌感染の疑いがあります。こういう状態が長く続くと、中耳炎や慢性副鼻腔炎等を起こしてしまいます。早めに医師の診察を受けて、治療しましょう。

動きやすい服装で

最近の子ども服はオシャレなものがたくさんありますが、ふだんの服装は「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

自分で着脱しやすいものがよいでしょう。ズボンがぴったりするものは、活動しにくいです。

おしらせ

- ・沼津市・清水町の保育園にて「頭シラミ」「おたふくかぜ」「マイコプラズマ肺炎」の感染が報告されています。「頭シラミ」一度卵が付いてしまうと駆除が大変です。髪に白い卵が付いていたら、皮膚科受診をお勧めします。「おたふくかぜ」片側あるいは両側の耳下腺の腫れが特徴です。「マイコプラズマ肺炎」特徴的な症状は咳で、夜間に激しい咳が現れます。このような症状がある時には早めの受診をお勧めします。
- ・お薬についてのおねがい
お薬は一袋ずつ必ず記名をお願いします。
処方箋は必ず同封してください。
オレンジ色の薬バックを持っている職員に手渡しをしてください。