



# 11月のほけんだより

平成 28 年 10 月 28 日  
しんあい保育園

朝、晩の冷え込みが激しくなってきました。なんの洋服を着せたらよいだろうか？と頭を悩ませることも多いかと思えます。新陳代謝が活発な子どもは、大人が思うほど寒がりではなく特に室内や、就寝中は汗をかいていることもあります。困った時は、保育士や職員に声をかけてみてください。また、着替えは多めに持たせていただくと安心ですね。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪をひかないよう丈夫な身体をつくりましょう。

## 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。

## ▲▼秋冬のスキンケア▼▲

寒くなると、子供の皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いので、とても傷つきやすくなります。肌が乾燥すると痒くなりますので、掻いてしまい皮膚にたくさん傷がついてしまったこともあると思います。冬、肌が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

- ★体調が悪くなければ、毎日入浴し、清潔を保ちましょう。
- ★入浴時、身体を洗うときは手で優しく洗ってください。
- ★入浴後は、刺激の少ない保湿剤でスキンケアしましょう。
- ★毎日お手入れしても、肌荒れが続くようなら、受診して医師に相談しましょう。

## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

これからの季節、『ノロウイルス・ロタウイルス・感染性胃腸炎など』で嘔吐・下痢の症状を起こす子どもたちが増えてきます。ウイルス性の疾患は、効果のある薬はないと言われ、対症療法のみとなります。(たまに整腸剤が処方される場合がありますが。)体力が弱っているときには、十分な休養が一番です。水分をとり、消化の良いものを食べ、万全な状態になってからの登園をおすすめします。

## ◆看護師からひとこと◆

先日、内科検診が行われました。当日、103名(3名欠席)の子どもが検診をおこないました。6月の検診に比べ、子ども達が成長し、とても驚きました。幼児の子どもたちは、坂先生の前で泣くこともなく受診することが出来ましたし、乳児の子どもたちも頑張りました。特に、もも組の子どもたちが素晴らしかった!! 白衣の医者が目の前に座っているだけでなんとなくこわ~いのに、その日は部屋が静かでいつもとは明らかに雰囲気が違う。でも、子供達はそんな状況をすぐのみ込むのです。小さいのに、目に涙をいっぱいためて。今、泣いたらダメなんだ。みんな泣いてないし、頑張らない!! ってきつと思っているんだと、横にいてすごく伝わってきました。お父さん・お母さんの知らないところで子供達も頑張っているんですね。今日は、おうちでギュッとしてあげてくださいね。きっと、笑顔の子どもが目の前にいますよ♪

