



ほけんだより



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。



秋バテに注意！

夏から秋にかけての気温の変化や日中と夜の寒暖差などにより、自律神経が乱れて症状が出ます。体温調節機能が未熟な子どもは尚更です。

症状は夏バテとほぼ同じです。

- 食欲がない 全身がだるい 疲れやすい
- 下痢・便秘 頭痛・肩こり めまい など

予防は体を温めることが大切です。

入浴 38~40 度のぬるめのお風呂。

食事 いも、きのこ、根菜など、胃腸の調子を整えたり、消化を助ける作用のある旬の食材。常温や温かいものを食べる。冷たいものをとりすぎない。

服装 体を冷やさないように、脱ぎ着しやすい服装で、温度調節ができるもの。

適度の運動 体を動かす。

体調管理に気を配っていきましょう！



お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38~40°Cを目安としたぬるめの温度設定にしましょう。

季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌にあつた保湿クリームなどを塗って、水分や脂分を補いましょう。



新型コロナウイルス感染症

オミクロン株「XBB」は、感染力は強いが、重症化は低いといわれています。症状は今までと変化なく、発熱、倦怠感、頭痛、関節痛、喉の痛み、咳、鼻水、消化器症状などです。インフルエンザのような症状がでることもあります。

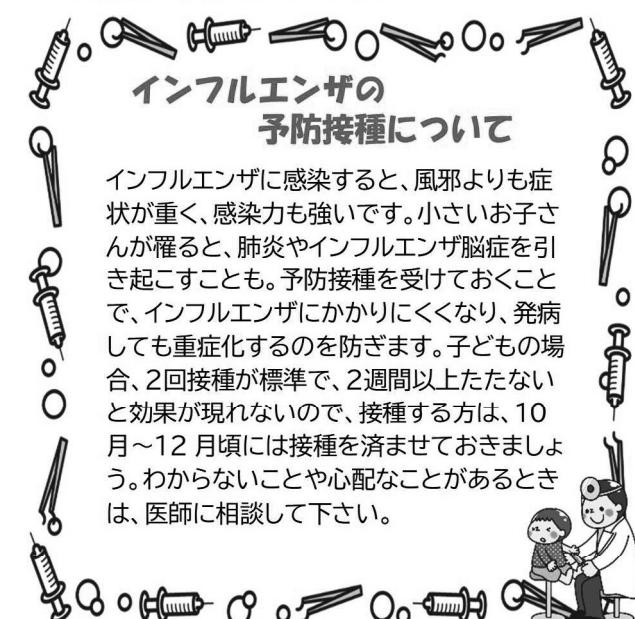
県内では、新型コロナウイルスのほか、インフルエンザが多くなっています。RSウイルスや手足口病も長い間流行しています。(栃木県感染症情報センター)秋から冬に向けて、溶連菌感染症やウイルス性胃腸炎も流行り始めます。引き続き、基本的な感染防止(必要な場面でのマスク着用、手洗い、換気、三密の回避)の徹底に心がけていきましょう。宜しくお願ひ致します。

※発熱や風邪症状が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにして下さい。また、発熱した時は解熱後24時間はお家で様子を見て下さい。また、土・日曜日の体温を健康観察票に記入をお願いします。

※集団生活での嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の持ち帰りについては、厚生労働省の「保育園における感染症対策ガイドライン」に基づき、そのままビニール袋に入れての持ち帰りになります。また、ウイルス性胃腸炎は感染力が強いため、診断された場合の登園基準は下痢や嘔吐の症状が治まり、普段の食事が摂れることです。ご理解とご協力を願い致します。

感染症予防のために

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・室内の温度、湿度に気をつけ、こまめに換気する。
(室温は20~23度、湿度は60%ぐらい)
- ・適度に運動をする。
- ・人ごみをなるべく避ける。
- ・必要な場面でのマスク着用をする。
- ・予防接種を受けるようにする。



インフルエンザの 予防接種について

インフルエンザに感染すると、風邪よりも症状が重く、感染力も強いです。小さいお子さんが罹ると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすこともあります。予防接種を受けておくことで、インフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。子どもの場合、2回接種が標準で、2週間以上たないと効果が現れないで、接種する方は、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。わからないことや心配なことがあります。医師に相談して下さい。

保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。お気軽にお声掛けください。電話 0285-58-7438 内線 4208