



# ほけんだより

2020年 11月 りすのき保育園 NO.9

朝晩気温が下がり、肌寒く感じるが多くなりました。体調を整えて、風邪などひかないように過ごしましょう。

## 今月の予定

0歳児と幼児健康診断 9日(月) くるみの部屋 と どんぐりの部屋  
14:00~ 大池先生に診察していただきます。  
(前回の乳児健診の時に受ける事が出来なかったお子さんも、今回いたします。)

からだの話(どんぐりの部屋) 16日(月) 「うがいと手洗いと咳エチケット」「鼻のかみ方」  
風邪を引かないように、気を付ける事をお話しします。

身体測定 18日(水) 全園児

加湿をして元気に過ごします。

先月も、感染症の発症は溶連菌感染症と伝染性膿痂疹(とびひ)の2名のみで、元気に過ごしました。湿度も下がり乾燥し始めてきたので、皮膚の乾燥やのどや鼻の粘膜の乾燥防止のため、水分補給を大切に、そして、お昼寝中も、タオルを濡らして干すなどし、加湿に努めてまいります。

健康観察カードの提出、毎日有難うございます。

お子様の体温が36℃以下のことはありませんか?

個人差があったとしても、子どもは大人よりやや体温が高めなので

36℃以下では、低いと考えていいと思われず。

運動不足・生活リズムの乱れなどありませんか?

体温が低いと、「疲れやすい」「集中力がない」「感染症にかかりやすい」などの報告もあります。

栄養バランスを考えた食事を食べる事・よく体を動かして遊ぶこと

・夜は早く寝て、朝は早く起きる習慣を心掛けることで改善されます。

## 子どもは大人より高めの体温

体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

### Q 発熱って何度??

年齢の深いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱、  
38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

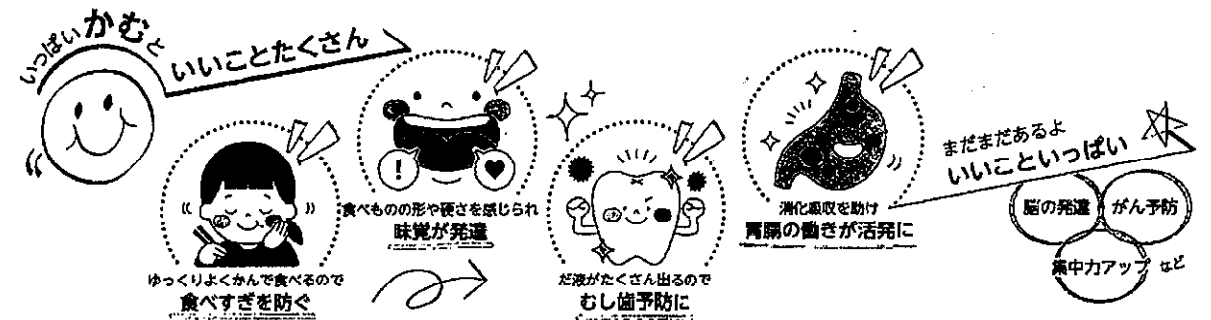
※医師及び指定届出機関の管理者が感染症発生届に届ける基準(厚生労働省)より

## 健康な歯

11月8日は「いい歯の日」です。

先月、歯科健診で虫歯があったお子さんも少しずつ治療が済んでいるようです。卒園までに、年長児はほとんど永久歯が生えてきます。現在生えていなくても、乳歯の下には、永久歯が少しずつ生える準備をしています。生えてきてすぐに虫歯にならないように、今ある虫歯を治しておきましょう。

また、「よく噛んで食べる習慣をつける」ことで、虫歯や歯周病を防ぐ、肥満を防ぐ、脳の働きを活性化する、栄養の吸収を助ける 等いいことがたくさんあります。噛み応えのある 幼児になったら、ごぼう・れんこん 等は噛む力を育てるのによい食べ物ですね。



## 予防接種について

予防接種は、感染症にならないように自分を守るとともに、感染症を拡げないためにも大切です。しかし、予防接種を受けた後は、体の中で抗体を作るために多少の副作用があることは、医師より説明を受けていると思います。予防接種を受ける時は、園にも声をかけていただくようお願いいたします。保育園でも、基本的には接種後は自宅でゆっくりと過ごし、お子様の体調を観察していただくようお願いしています。

厚生労働省の指導のもと、「保育園に元気に通うための健康ガイドブック」にも記載しています。ご覧ください。

今月も元気に、登園できますように