



保健安全だより 10・11・12月号

鈴の花保育園



暑くて長い夏が終わったかと思うと、暦はすでに 11 月。この時期は寒暖差が大きく様々な感染症が流行する時期でもあるため、マスクや手洗いをして感染症対策を行っていきましょう。そこで今回は、冬に流行する感染症と、手洗い方法、服の着せ方をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

感染症をやっつけよう！

インフルエンザ

- ・38℃以上の高熱
- ・咳、喉の痛み、頭痛、鼻水、関節の痛みなど

感染性胃腸炎

- ・突然の嘔吐や下痢
- ・白っぽく酸っぱい匂い
- ・37～38℃の発熱

RS ウイルス

- ・38～39℃の高熱
- ・酷い鼻水や咳の症状
- ・「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」という呼吸音

感染症には消毒も大事ですが、何よりもしっかりと手洗いすることが大切です！流水による 15 秒の手洗いでウイルスが 100 分の 1 に、石鹸で 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐとウイルスが 1 万分の 1 に減るそうです。帰宅後やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをし、感染症予防に取り組みましょう！



園では手を洗うところにポスターを貼ったりして視覚的に意識できるようにしています◎

出典：ベネッセ



「子どもは薄着がいい？」ってホント？



その理由 ① 体温調節機能を育てる

子どもは体温を調節する機能が未発達です。着込み過ぎると汗を掻いて、逆に風邪をひき、体温調節機能を養うことができなくなります。

その理由 ② 子どもの体の動きを活発にする

厚着だと動きにくくなります。また、もともと子どもは体温が高めで、大人より基礎代謝が大きいので、少しの運動でも体が温まります。

その理由 ③ 自律神経が強化される

普段から厚着をしていると皮膚の感覚が鈍くなり、寒い時に体を温めようとする自律神経の働きが鈍くなってしまいます。薄着になることで暑さや寒さを敏感に感じ、体温調節機能が養われ、自律神経のバランスが発達します。

その理由 ④ 風邪の原因は寒さではなくウイルス

ウイルスを撃退するのは免疫力ですが、自律神経を鍛えることで免疫力が高まり、風邪をひきにくくなります。

子どもが寒そうにしているかわいそうですが、大人より 1 枚少ないくらいが丁度よいようです。薄着にする際は「肌着はちゃんと着せる」「厚手の服を 1 枚より、薄手の服を重ね着する」ことがポイントです。子どもの機能を発達させ、風邪に負けない体づくりをしていきたいですね！

保育室より

交通安全指導を行いました！

9 月に交通安全教室を行いました。多賀城市役所の方々が絵本『おさんぽのおやくそくだもの』や人形劇を用いて“青になったら左右を確認してから渡る”“赤になったら止まる”等、交通ルールを分かりやすく教えてくださいました。市役所の方の話しに興味を持ち、「赤だから危ないよ」「手を挙げて渡るんだよ」と問い掛けにも反応する子どもたちの姿がありました。その後は実際に横断歩道のシートを使って渡る練習を行いました！保育者とともに左右を確認し、手をあげて渡る素敵な姿が沢山見られました。

交通ルールは命を守る大切な約束です。園でも散歩時に横断歩道の渡り方や信号の見方を繰り返し伝え、子どもたちが安全な行動を取れるようにしていきます◎ご家庭でも是非お声掛けをお願いします！

