



保健だより

市野谷つばさ保育園
保健衛生担当

朝夕は過ごしやすくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。今年の水遊びも終了し、園庭で元気に走り回る子どもたちの声が響き渡っています。猛暑も落ち着き、涼しくなるこの時期ですが、子どもたちは毎日体を思いきり動かし、汗をたくさんかいています。また昼夜の寒暖差が大きくなると、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。汗をかいたら着替える、寒いと感じたら 1 枚羽織るなど、衣服で温度調節をすることが大切です。そして生活リズムを整え、健康に過ごせるようにしましょう！

「風邪」だから大丈夫!?



体調が悪く病院を受診すると「ただの風邪ですね」と言われ、感染症じゃなくて良かった！とホッとした経験がある方も多いのではないのでしょうか？いわゆる「風邪」とはくしゃみや鼻水、鼻詰まり、のどの痛み、咳、痰、発熱などの総称で、正式には「風邪症候群」と呼ばれ、主にウィルス感染によって発症します。つまり「風邪」も「感染症」のひとつと言えるのです。

飛まつ感染

咳やくしゃみをしたときに飛ぶ小さなウィルスを近くにいる人が吸い込むことで感染してしまう。

接触感染

手についたウィルスが、玩具やドアノブにうつり、それを触った人が口や鼻を触ることで感染してしまう。

空気感染

インフルエンザや水疱瘡など一部の感染症は、空気中に漂う小さな粒を吸い込んで移ることがある。



また風邪をひいている間に別の細菌に感染したり、風邪がきっかけとなり中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎や肺炎や脳症などの合併症を引き起こすこともあります。症状が酷い場合は、熱がなくても登園を控える、再度受診することも必要です。「ただの風邪だから…」と安心せず、療養中も体調の変化には細心の注意を払いましょうね♪



風邪を予防するには、手洗い・うがいがとても大切！ということは理解していても、幼い子が習慣化するのには難しいですね。園では「あわあわ手あらいのうた」に合わせて手洗いをするなど、楽しく手洗いをしながら習慣化できるようにしています。ご家庭でも音楽に合わせてぜひお子さんと一緒にやってみてください！

●六つのポーズ●

花王提供



「花王 あわあわ手あらいのうた」より

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

インフルエンザワクチンは任意の予防接種ですが、保育園は抵抗力の弱い乳幼児の集団生活の場であることから、積極的な接種を推奨しています。罹患を完全に防ぐことはできませんが、重症化を防ぐには有効な方法です。ぜひ接種にご協力をお願いいたします。

