

ほけんだより

キッズルームこっこ保育園



2020年度9月号

「暑さ寒さも彼岸まで」のとおり、時には肌寒さを感じる時もありますが、一年中でもっとも気持ちの良い時期です。

肌寒さを感じると、つい厚着をさせがちですが、子どもたちは大人が思うほど寒がりではありません。今から心がけてうす着の習慣をつけましょう。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



うす着のすすめ

うす着でいると、外気温を感じることが出来ます。寒い時には、皮ふの毛細血管が収縮して体から熱が奪われるのを防ぎ、鳥肌現象を起こして体を温めます。

このように刺激を通じて、自律神経など神経系全体の働きを良くし体温調節機能を高め、寒さに対する抵抗力を強化し、風邪を引きにくい丈夫な体を作ることが出来るのです。

病後児室からのお知らせ

☆9月の内科健診は25日（金）8時30分から実施します。
今回の対象クラスは0歳（いちご組）です。

☆毎月返却する健康管理手帳は、確認したら指定の場所に印鑑を押して頂きクラス担任へ渡して下さい。予防接種欄の記入も忘れずにお願いします。

冬に向けてのコロナ対策

日本感染症学会によると、冬にインフルエンザが流行することを考えると症状だけで診断をつけることが、限りなく難しいという見解がでています。

したがって新型コロナウイルス感染症が流行している時期においては、両方の検査をすることが望ましいといえます。

インフルエンザはワクチンが有効なため、早めの接種を心掛け予防すること。新型コロナウイルス感染症については、まだワクチンが確立されていないため、以下のことを参照にし、予防に努めましょう。

① こまめな手洗い・うがい

2時間に1回くらいが理想的です。

② マスクによる予防

現状だとコロナウイルスの治療薬が確立されないまま、この冬を迎えることになります。この冬はマスクが有効です。

③ 3密を避ける（ソーシャルディスタンスを保つ）

人が集まる場面に遭遇したら、自ら心がけて3密になる場面から離れることが大切です。

見えない敵との戦いが続きますが、負けるわけにはいきません。しっかり対策をして、冬に備えましょう。

インフルエンザ対策

- ・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。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強い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。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

