



あおば保育園 担当:糸洲

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の心地よい風を感じるこの頃です。季節の変わり目は体調を崩しやすく、日中の寒暖差もある為、衣服をこまめに調整しながら過ごしていきましょう。

(10月の感染状況・・・手足口病 2名・ヘルパンギーナ2名 RSウイルス1名)

手足口病は、一度かかっても免疫はつきません

10月は、0.1歳児クラスで手足口病がはやっていました。

★潜伏期間・・・3～6日

★感染経路・・・飛沫感染。又、排せつされた便から感染することもあります。

★特 徴・・・手のひら、足の裏、口の中に米粒ぐらいの発疹ができます。複数の夏風邪のウイルスが原因で何度もかかることがあります。5歳児以下の幼児に多くみられます。

★症 状・・・38度前後の発熱を伴う事がありますが、無症状の事もある。発疹は1週間ほどで消えますが、口内の水疱はつぶれやすく、痛みで食欲がなくなったり、期限が悪くなったりします。お尻、ひじ、ひざに発疹が出ることも。
※手足口病は、感染力が強く、感染期間が1か月と長いウイルスですが、どんな病気に対してもうがい、手洗いは欠かせません。規則正しい生活をし、体力をつけ免疫力をつけるようにしましょう。



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

「いつでも美味しく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保って頂きたい」という願いを込められて日本医師会が定めた日です。

健康な歯を保つためには歯磨きがとても大切です。

甘いもの=虫歯ではなく、だらだら食べるのが一番キケンです!「食べたら磨く」を基本に、1日1回は、お子様の歯を見てあげ仕上げ磨きをしてあげましょう。

歯磨きを苦手とするお子様は、歯磨きカレンダーを作るなど、歯磨きに興味を持たせるのも一つの方法です。歯磨きができたらシールを貼ったり、スタンプを押してあげる等子どもに興味・関心をもたせてあげましょう。



★内科検診・・・11月 2日(水) 15時～

★歯科検診・・・11月16日(水) 10時～

11月は内科・歯科検診があります。お子さんの成長や健康を知る大切な検診ですので、当日はお休みのないようお願いいたします。お休みした場合は、指定の用紙を持って各自で受診をして下さい。

★歯科検診後は、検診結果表を持たせますので虫歯のある子は、早目に治療するようにしましょう。

