



10月のほけんだより



令和5年10月発行
みぞのくち保育園

朝夕の風によろやく秋の気配を感じられるようになってきました。日中はまだまだ陽射しも強く、気温も高いのですが朝夕は急に冷え込んだりするこの季節、何を着せて良いか迷う日も多いかもしれません。元気に動き回る子どもたち、基本的に日中は半袖で充分です。登降園時肌寒さを感じる時には薄手の物を羽織るなどして調節して頂けると良いと思います。ロッカーには半袖、薄手の長袖、下着を多めに用意していただくと助かります。

現在、新型コロナウイルス・インフルエンザ・アデノウイルス感染症・溶連菌感染症など様々な感染症が巷で流行しています。当園も例外ではなく、発熱や風邪症状がある時は大人も子どもも自宅で安静を基本とし、特にお子さんは**症状をそのままにせず必ず受診しましょう**。検査を実施または予定となった際は園にお知らせください。園での感染拡大防止には皆様のご協力が重要です。

10月15日はユニセフが定めた「世界手洗いの日」です。手洗いや手指消毒をしっかりと、マスク着用ほか基本的な感染予防対策をお願いいたします。

10月10日は目の愛護デー



乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。生まれたばかりの時0.01くらいだった視力は生後6週間頃からぐんぐん発達し、5歳くらいで1.0以上に、8~10歳くらいで止まると言われています。

ですから乳幼児期は視力の発達にとっても重要な時期と言えます。3歳半健診での視力検査・再検査は必ず受けましょう。

目の愛護デーを機にお子さんの「目」の健康を見直してみたいはいかがでしょうか？

- ・首を傾けて見ている
- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・目を細めて見る
- ・眉をしかめたり、より目になっている

など、おかしいな？と思ったら早めに眼科を受診しましょう。

見る力を育てるポイント

- ・明るさ暗さのメリハリある生活をする。日中は光を浴び、夜は暗くして眠る習慣を付けましょう。
- ・広い空間で身体と目を動かす機会を増やす。全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。
- ・色々な物を見る体験をする。止まっている、動いている、近くにある、遠くにあるなどいろいろなモノを見る体験は良い刺激を与えてくれます。
- ・テレビやゲーム、スマホやタブレットは時間を決めて短くする。狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になります。テレビをいつも横目で見ていると、視力の左右差の原因になることもあります。

登園許可証が必要な感染症

インフルエンザ・百日咳・麻疹・風疹・水痘および带状疱疹・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎（はやり目）急性出血性結膜炎・溶連菌感染症

上の感染症は市で登園に際して医師による登園許可証が必要としている感染症です。ただし、**インフルエンザと新型コロナウイルス感染症**は現在、医療のひっ迫を防ぐために定められた登園停止期間を守って登園可能とし、**登園許可証は必要ない**とされています。

また、アデノウイルスによる感染症の中でも**咽頭結膜熱（プール熱）と流行性角結膜炎（はやり目）**は登園許可書が必要ですが、**その他のアデノウイルス感染症**は登園許可書は必要ありません。医療機関によって文書料の金額が違いますので有料の場合は医師の診断の下で保護者のみなさまにご記入いただく**登園届**をご提出ください。

薄着の習慣を



朝夕肌寒さを感じると、つい厚着をさせたくなるかもしれませんが、でも、子どもは大人より多くの熱を発生し、小さな体で発散しなければなりませんから、おとなより『少し遅く』『一枚少なく』が基本です。厚手の物を1枚着せるよりも、肌着や薄手の上着を重ね着すると、保温性も高まり、着脱で簡単に調節も可能です。

たくさん子どもが一緒に生活する保育室内は、暖かめですから、園では肌着1枚に薄手のシャツとズボンの基本としていただくことをお勧めします。半袖・長袖両方を多めにご準備いただくと気温によって調節しやすいと思います。

一所懸命に遊ぶ子どもたちは、寒くても半袖で汗をかいていることも少なくありません。肌着は汗を吸うために必要ですが、厚手の物や、熱を発する機能などは園での生活には必要ないと思います。

薄着は冷たい外気が刺激になって、自律神経等の神経系が活発に働くようになり、体温調節機能を高める効果が期待できますし、薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。たくさん着こんでいては動きにくくて活動的になれませんね？元気に身体を動かして冬に向けて抵抗力をつけて丈夫な皮膚を作っていくためにも薄着を習慣付けましょう。

最後に、園で過ごすお洋服を選ぶ際には「動きやすい」「着脱しやすい」という点をポイントにさせていただくと良いと思います。

予防接種を受けましょう！



今年はインフルエンザが例年よりも早い時期から増加し、新型コロナウイルスとの同時に流行しています。どちらも予防接種が重症化予防に有効とされる感染症です。

厚生労働省は流行予防のためにMRワクチンを接種しなかった昭和37年度～昭和53年度生まれの男性に対して抗体検査と予防接種の無料クーポンの配布を行っています。また、肝炎ウイルスの感染者は200万人とも300万人とも言われ、ようやく0歳児の定期接種が定着し始めました。

集団生活を送る子どもたちを病気から守る為に予防接種はとても重要です。予防接種を受ける事は、個人だけでなく、周りの人を感染から守る役割も果たします。保育園には園児だけでなく妊婦さんや小さなご兄弟などいろいろな方がいらっしゃいます。周りの人が予防接種を受ける事で自分も守られていることをご理解ください。ワクチンで必ず発病を防げるわけではありませんが、重症化や合併症のリスクを減らすことができます。

定期接種に指定されているものは、法律で接種を受けるよう努めなければならないと定められています。自治体や国立感染症研究所などのホームページにある最新の予防接種スケジュールを参考に、計画的に受けることを園医もお勧めしています。(アレルギーのあるお子さんは必ず主治医にご相談ください。)

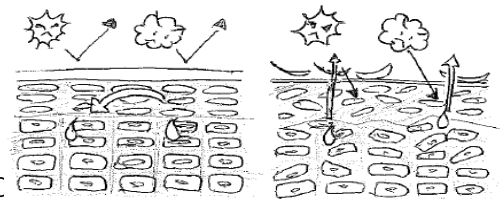
就学前1年間はMRワクチンが無料で受けられます。忘れずに接種しましょう。

なお、予防接種を受けられましたら、お手数ですが、必ず、けんこうてちょうにご記入またはキッズリーにご入力のうえ、担任にお声掛けいただきますようご協力をお願いいたします。

空気が乾燥して来ると、肌の乾燥や肌荒れがきになるお子さんも多いかと思います。正常な肌はそのバリア機能でさまざまな外的刺激要因(アレルギー物質・ウイルス・細菌など)が身体の中に入るのを防いでいます。しかし、乾燥などにより荒れた肌はバリア機能が低下してしまいます。

「新生児期から全身の保湿ケアをすることでアトピー性皮膚炎の」
「食物アレルギー」は食べることでアレルギー症状を引き起こすもの(アレルギー)が体内に入り、発症すると考えられていましたが、最近では口からだけでなく、肌を通じて体内に侵入することが発症要因のひとつとして注目されています。そして、肌あれや湿疹がひどくなると、よりアレルギーを取り込みやすくなる可能性があることもわかってきました。

①肌を清潔に保ち(洗浄)、②うるおいを与え(保湿)、③紫外線のダメージからからだを守る以上の3つのポイントを押さえて、お風呂から上がった直後と朝に乾燥している部分だけでなく全身しっかりスキンケアすると効果的です。多すぎるかな?と思うくらいしっかり塗るのも大切なポイントです。



9月の感染症：新型コロナウイルス感染症 11名 A型インフルエンザ 1名 溶連菌感染 1名
胃腸炎 1名 咽頭結膜熱 1名 その他のアデノウイルス感染症 7名
手足口病 2名 伝染性膿痂疹(とびひ) 1名

9月の受診状：皮膚科 1件