



# 11月 ほけんだより

令和5年11月1日

大津市立和邇保育園

## 《身体計測》

- 1日(水) めろん組
- 6日(月) ばなな組
- 7日(火) ぶどう組
- 9日(木) りんご組
- 10日(金) いちご組

今秋は、昼間は暑い日が目立ちましたが、朝夕の冷え込みの大きさを感じました。身体がまだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。衣類の調節や温かい食べ物、十分な睡眠などで体調を整え冬の寒さに備えましょう。

《保健室より》 先月は、発熱や嘔吐で休んだ子どもたちがいました。病気の流行はありませんでしたが、体調を崩す子どもたちが増えています。疲れていたたり、風邪をひいているときは、無理のないようにして、体調が悪い時は人ごみの中を避けることをお勧めします。

## 《感染性胃腸炎に要注意！》



11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状：嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合もあります。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、早めに医療機関を受診しましょう。

保育園では集団生活をしていますので、感染予防のために、嘔吐されたときは感染性を疑って対応します。汚れた衣類などは、洗わずそのまま持ち帰っていただきますので、ご理解よろしくお願いたします。

## 《どうしてたくさん噛むの？》

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

- ▶**肥満防止** 満腹感が得られて食べすぎを防ぎます。
- ▶**味覚の発達** 食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。
- ▶**言葉の発達** あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります。
- ▶**脳の発達** 血行が促進され、脳の発達が促されます。
- ▶**歯の発達** 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。



他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

## 《寒冷じんましん、冷やしていませんか？》



『寒冷じんましん』とは、

『寒暖差アレルギー』とも呼ばれ、皮膚が冷たい風や空気に触れたり冬の屋外などで冷たいものに接触することで、かゆみが出ると考えられています。『寒暖差じんましん』とは、気温差(7℃以上)などが原因となって、自律神経が乱れて起こると言われています。

肌に赤みやかゆみが出てきたら症状を抑えようとして冷やしていませんか。寒冷じんましんの場合、冷やすとますます悪化させることになってしまいますから、患部を冷やさないようにしましょう。少しでも「おかしいな」と思ったら早めに皮膚科受診をお勧めします。

## 《咽頭結膜熱(プール熱)が全国的に流行中！》

～出席停止です～

咽頭結膜熱とは、発熱、咽頭炎、眼症状を主とするアデノウイルス感染症です。診断は、抗原検出キットがあり迅速診断です。プール熱の特徴は、6月末から夏季にかけて流行し、プールの水を介して感染しますが、今年は、例年と違い現在も流行中です。

目やにが出やすくなるため、つつい手でこすってしまったたり、違和感から眼に触れる回数が増えることで周りに感染を広げてしまいます。しっかり手洗い・消毒し感染をストップさせましょう。そしてマスクでしっかり予防しましょう。



## 《12月の乳幼児健診(和邇すこやか相談所の場合)》

予約方法は、インターネットまたは電話528-2748(平日9時～17時)です。

11月1日(水)～健診日の1週間前まで予約可です。

健診	日程	対象者	会場
10か月	12月6日(水)午前	満10か月～1歳6か月	和邇すこやか相談所
1歳9か月	12月21日(木)午前	R4年3月生～2歳4か月	和邇すこやか相談所
2歳6か月	12月6日(水)午後	R3年6月生～3歳	和邇すこやか相談所
3歳6か月	12月21日(木)午後	R2年6月生～4歳4か月	和邇すこやか相談所