



ほけんだより

10月号

暑さが和らぎ、朝夕には少し肌寒く秋の気配を感じる季節になってきました。1日の中の気温差が大きくなる時期は、体調を崩しやすいときです。毎日の体調変化にご注意ください。子どもは、体調を崩しやすいため、引きはじめや治りかけの時に無理をすると、こじらせたりぶり返す原因となります。早めの受診や無理のない登園をお願いいたします。

体調不良

先月はRSウイルス・手足口病・発熱を伴う風邪などが園内ではやりました。園の登園基準やお迎えのご連絡は発熱だけでなく、「嘔吐」「下痢」などの消化器症状やそれに伴う食欲不振、「咳」「鼻水」により睡眠ができない・遊べないなど集団生活が送れない場合も対象となります。

子どもの全身状態をみていただき、集団生活が可能かどうか判断した上で登園するかを決めていただきますようお願いいたします。

24時間以内に

- ・下痢を繰り返す
- ・嘔吐が何度かあった
- ・38℃以上の発熱があった
- ・解熱剤を使用した



朝に

- ・37.5℃以上の発熱がある
- ・朝食を食べたら嘔吐・下痢した
- ・咳・鼻水が多く機嫌があまりよくない

夜間に

- ・咳が出たり、ゼイゼイして、十分な睡眠がとれなかった。

症状が出ている場合や軽減し始めている時、無理してしまうと十分に体力の回復が出来ず、悪化やぶり返すの原因となります。

子どもは、体調の変化を上手に伝えられません。「いつもと違う」サインを大切に、登園を悩む際はご相談ください。

お洋服

季節の変わり目となり、着用するお洋服も変わってくる季節となりました。寒いつい厚着をさせたくないですが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力もついてきます。厚手の物を1枚着用するよりも薄手の物を重ね着することで気温に合わせ調整することもできます！

ポイント

・肌着を着せましょう

冬でも身体を動かすと汗をかきます。肌着を着て快適に過ごせるようにするのもいいですね。

・薄手の物を重ね着

薄手の物を重ね着すると、空気の層ができ温かく感じます。また、気温に合わせて着脱し調整することも可能です。

・靴下はくるぶしより上！

足首の皮膚は薄く冷えやすいです。また、怪我の予防にもなるためくるぶしより上の長さのものを着用するのがいいですね。

衣替えに合わせて、身体の大きさにお洋服や靴のサイズが合っているか確認してあげてください。子どもの成長を感じながら衣替えを楽しんでみるのもいいですね！



10月の保健行事
身体測定
0歳児健診