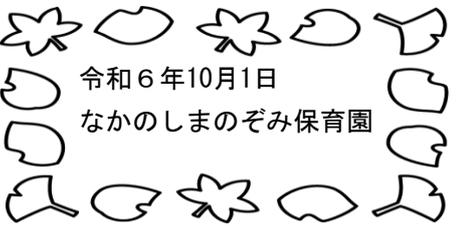




10月のけんこうだより



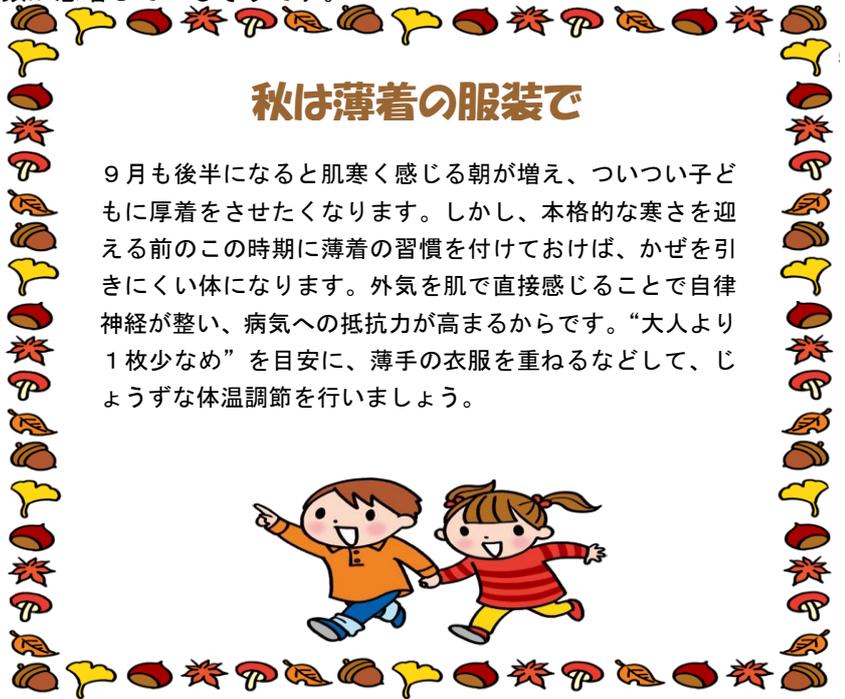
令和6年10月1日

なかのしまのぞみ保育園

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のようにまだまだ暑い日もあります。乳児クラスはまだ体温調節が苦手なため、脱ぎ着しやすい上着などで調整し、半袖と長袖を上手に使い分けしていきましょう。

9月の感染症情報をお伝えします。手足口病が36名でした。今年は全国的に手足口病が流行しています。2度罹患したり、兄弟や保護者の方の感染も報告されています。またウイルスの型が異なる為、今年2回目の感染のお子様も多かったです。そして現在、他県や近隣ではマイコプラズマ肺炎の患者数が急増しているそうです。

引き続き体調管理には注意して下さい。



* * *

園医健診予定

10月は全園児が対象です

* * *

10月30日(水) 14時~

* * *



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。



～幼児対象の健康教育～

9月のテーマは「怪我について」でした。

怪我について聞いてみたところ一番多かったのは「擦りむいた」でした。

実際、園内でも転倒してしまった結果子どもたちに多い怪我です。

そして怪我をした場所が言えるように体の部位の確認をしました。意外にもかかとやつま先を知っている子がいてびっくりでした。怪我についてのクイズは玄関前のモニター下に掲示してあるので、登校時や降園時お子様と一緒にやってみてください😊

マイコプラズマ肺炎とは

最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日～21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。



「体温」が健康の状態を伝えてくれます

目的に合った体温計を選びましょう！

コロナ渦で非接触性の体温計が手軽に検温できるため主流となりましたがデメリットとして正確な体温ではない為、誤差が生じ体調の変化を見逃しやすいことがあります。

園では電子体温計を使用してわきで測定し、最初は予測、高い場合には実測（より正確な温度）で計測をし体調不良の際には実測値を基にご連絡をしています。

ご自宅でも非接触体温計しかない場合は、より正確な電子体温計の購入をお勧めします。

普段の様子がいつもと違う場合は非接触ではなく脇で測る電子体温計を使用しましょう。

電子体温計

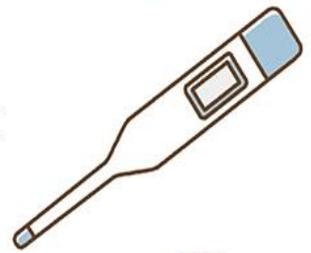
- 正確な体温が測れるので、病気 のときなどにはよい
- 計測時間がかかる

非接触体温計

- 計測時間が3秒以内と短い、毎日の検温におすすめ
- 正確な体温ではない

耳式体温計

- 最短1秒で測定できるので、じっとしているのが難しい赤ちゃん向け
- 正確な体温ではない



わき

- あせをかいていたらふき取る
- 体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりとはさむ
- ブザーが鳴るまでなるべく動かずに待つ



おでこ

- 測定する面を、赤ちゃんの頭に垂直にぴったりと当てる
- 赤ちゃんの視界に入らないよう、上方から当てる



耳

- 耳の中をきれいにする
- 体温計の先が鼓膜に向くよう、しっかり耳の中に入れる
- 誤差が生じやすいので、いつも一定の角度と深さで入れる



正しい体温の測り方

わきで測った乳児の体温は、36.3～37.4度、幼児では36.1～37.4度です。体温は午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高く、1日のうちで1度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なるので、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。

検温のタイミング

食事やお風呂の後、そして泣いた後などは体温が上昇しています。きげんのよいとき、または寝ている間に測るようにしましょう。