

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2024年11月号 文責 山下美香子

園庭や森の木々が色づき始めました。ヒラリヒラリと舞い落ちる葉を眺める子どもたち。ようやく季節は秋を迎えました。

目に映る自然や体感から季節の移ろいを子どもたちは感じとっていることでしょうね。



## 冬へ向かう「薄着」で生活しましょう。

朝晩の冷え込みや1日の気温差の変化にあわせられるよう、今一度、子どもたちが着脱する服装を見直してみましよう。この時期から厚着に慣れてしまうと、

- ① 寒さや暖かさを皮膚で感じ取りにくくなり、体温調節がしにくくなります。また、
  - ② 少し身体を動かすだけで、たくさんの汗をかいてしまい、洋服も冷たく、体が冷えて熱が出るなど体調を崩しやすくなります。
- お子さんの体調や汗のかき具合を確認しながら、『薄着』を心掛けましよう。

### 下着を選ぶ

- ・綿100%の袖なし又は半そでのもの（保温・吸湿性の良い素材を）

※ヒートテックは汗をかきやすく体が冷えやすい素材です。



### 着脱しやすい服装で

- ・厚手の服1枚着るより、動きやすく脱ぎ着しやすい衣服を選びましよう。

### 動きやすい服装で

- ・裏起毛の衣服、スカート付きのスポンは、すぐ手が出すに転びやすくなります。
- ・ゴム付きの帽子をかぶりましよう。



## 嘔吐・下痢症状流行る前に…。

発熱や咳・鼻水がつらくてお休みする子、嘔吐や下痢が主な症状となる「おなかの風邪」でお休みする子がみられます。これからの季節、身近な人や家族にうつしてしまう「ウイルス（ノロ、ロタ）」も流行ります。

うつらない、うつさないために、手洗いやうがいで予防していきましょう。

### 「胃腸炎」ってどんな病気？

【感染経路】・咳、くしゃみ、よだれ  
・排泄物（嘔吐物や便）



【症状】・突然の嘔吐、吐き気、腹痛、お腹の不快感  
・下痢 ・発熱

【登園は？】★嘔吐や下痢がおさまリ、24時間以上経過している。  
★いつもどおり、うんちがかたくなっていること。  
★食欲が戻リ、いつもと同じ量やかたさの食事がとれる。  
★熱がなく、元気・機嫌・顔色が良いこと。

### 《お願い》



★園では、園児が嘔吐した際、園内での胃腸炎の流行を防ぐように気を配っています。**発熱がなくても、通常より食欲がない、腹痛を訴えたりするなど、初期の胃腸症状が見られた時には、お迎えをお願いすることがあります。**

ご理解・ご協力をお願いいたします。

★同居のご家族に嘔吐下痢症状がみられた場合は、事前にスタッフまでご連絡ください。