

11月

ほけんのまどから



秋が深まる中、自然にたくさん触れ合ったり、どんぐり探しに夢中になったり、お友だちとめいっぱい遊ぶ子どもたち。朝晩の寒さを感じ、日中は涼しくとても過ごしやすい気候になりました。寒暖差で体調が崩れやすい時期です。栄養・睡眠をしっかりととり免疫力を高めていきましょう。

10月の感染症数

- ・アデノウイルス 乳児1名
- ・インフルエンザ 職員1名
- ・胃腸炎 職員2名
- ・発熱 乳児1名 幼児5名 職員2名
- ・下痢・腹痛 幼児3名

インフルエンザ

例年よりも早いインフルエンザの流行が来ています。早めの予防を心がけましょう。

【風邪】

咳
鼻水
のどの痛み



熱
37~38℃
ゆっくりと
症状が出る

【インフルエンザ】

のどの痛み
鼻水
咳
寒気
だるさ
身体の痛み



熱
38~39℃
かぜ症状に加えて、急な高い熱と全身症状出る



11月8日は『いい歯の日』

幼児さんのクラスは10月15日に歯科健康教室が行われました。みんな一生懸命歯科衛生士さんのお話を聞き、歯磨きをしていましたよ。美味しくご飯を食べる為にも歯の健康は大切です。是非ご自宅でも、教えてもらった歯磨きを見せてもらってくださいね。



インフルエンザの登園基準

発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで。登園許可証が必要です！！

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK	
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目

気候に合わせて衣服を調節しましょう！

●ちゃんと肌着を着ていますか？

→肌着の役割は汗を吸収してくれるだけではなく、保温効果もあります。なんと+2度！寒さを感じたらまずは肌着をちゃんと着ているのか確認してください。

●動きやすい服装ですか？

→保育園では毎日様々な活動をしています。丈や裾が長いと活動の妨げになったり、怪我の原因になる事もあります。長い服は捲って着せてください。

スキンケアの基礎は、清潔と保湿です！！肌を整えるためには、まずはしっかり汚れを落としましょう。泡で優しく洗うのがポイントです。肌を何かでこすりたいときは、沐浴布のような綿素材のもので体を洗うのもおすすめです。清潔にした後、すぐに全身保湿しましょう。子どもは大人よりも皮膚から水分がなくなる割合が高いです。念入りに保湿してあげてください。