ほけんだより



次第に低くなるお日さまと、より高く、透明感を感じさせる青空。秋晴れの空はとても気持ちが良いですね。そして、その青空を彩る、モミジ(紅葉)やカエデ(楓)の赤、イチョウの黄色、柿の実のオレンジ。美しい形の葉や果実、鮮やかな彩りが目を楽しませてくれます。まさに、晩秋を締めくくる「芸術の秋」ですね。

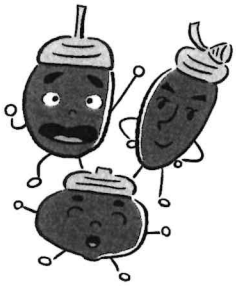
気温が下がって乾燥する季節になりました。この時期になると、鼻水や咳といった風邪症状を訴える子が増えてきます。しっかり睡眠をとる事で免疫力もアップします。手洗い・うがいを丁寧に行い、規則正しい生活を心掛けましょう。



感染症情報

インフルエンザＡ型　　１名

流行性角結膜炎(はやり目)　　２名



※全国的にインフルエンザが流行中です。園内の流行は一段落していますが、これからまた感染者が増加する可能性があります。人混みに行く際は、無理せず体調に留意してください。

※すっかり気温が低くなってきましたが、子ども達は元気に身体を動かしています。子ども達は、代謝が良い為、厚着で身体を動かすとすぐに汗をかいてしまいます。また、室内は薄着で快適に過ごせる温度に保たれている為、外気に合わせた衣類では暑く感じます。半袖かランニングの下着に薄い長袖Ｔシャツを重ね、上着で調整出来るよう、衣類の準備をお願いします。

※秋の健康診断、尿検査、歯科検診へのご協力ありがとうございました。それぞれの結果は『さくらdays』にてお知らせしていますので、ご確認をお願いいたします。健康カードがまだお手元にある場合は、予防接種欄の追記及び乳児医療証の貼替後、早急にご提出ください。

※11月16日(月)10時～みどり組に赤羽健康支援センターの歯科衛生士さんが、虫歯の話や歯の磨き方についてお話をしに来てくれます。詳細は、後日みどり組にお知らせします。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



令和８年11月１日

日の基保育園