

ほけんだより

北海道教育大学附属函館幼稚園 2023年度 第8号



インフルエンザが流行中です。今年は全国的にも早い流行で予防接種が間に合わないことも多く、早い時期から学級閉鎖が増えているようです。

近隣の小中学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ているようです。

幼稚園では10月の3週目あたりから「急な発熱」「咳がなかなかおさまらない」「鼻水」などの症状が多く、お休みも増えています。「急な熱」は1日で下がることも多いようですが、咳は長引いているようです。



インフルエンザは出席停止です



インフルエンザは発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは園をお休みすることになります

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもは進行が早かったり、重症化するおそれもあります。体調不良のサインがあったら早く休養することで回復も早くなります。

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



いい姿勢を体に覚えさせる!

良い姿勢は素敵ですが、さて、よい姿勢とは? 良い姿勢をキープしたくても本人が気づかないうちにどんどん悪くなってしまいうちもあります。「楽な姿勢」が「良い姿勢」とは限りません。

体の柔らかい幼児期は、いい姿勢も悪い姿勢も体が覚えやすい時期です。

姿勢が気になるときは「姿勢が悪くなっていくよ」という声かけではなく、鏡や写真で見返り、「もう少し頭を後ろにしてみよう」「背中をピンとしてみようか」など具体的に声をかけるといいでしょう。



体に関する記念日

11月8日 ¹¹⁸いい歯を守ろう



仕上げみがき、していますか?

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

痛くないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 ^{いい皮膚を守ろう}

保湿ケア、していますか?



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか?



子どもはいつでも「いい子の日」! 毎日1回ギュットとして、心の元気をチャージしましょう。