

保健だより



かやの実保育園

朝晩は肌寒い日が増えましたが、日中は日差しが強く暑い日もありました。10月末でも、暑さ指数計を使用し、熱中症対策を継続しているのは今年が初めてです。夏とは違い、日陰は涼しいこと、風が爽やかなことから、公園では問題なく遊んでいます。ただ、寒暖差が激しいからか、体調不良になるお子さんも多かったです。これから、空気が乾燥して、寒くなってくるとウイルスが活動しやすくなります。手洗い、うがい、バランスの良い食事、早めの休息を心がけ、秋を楽しみましょう。

11月の予定

26日 全園児健診
1日～ 身体測定
※12月の0歳児健診は、20日(金)の予定です。

第29回 はむら保育展

12月7日(土) 10:00～16:00
看護師会では、例年好評をいただいているハンドマッサージを行ないます。お子さんの遊べるコーナーもありますので、是非、遊びに来てください♪

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期にネギみそ湯 みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めにはショウガ汁 おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える野菜類 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC 不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン 粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

今年は、例年になく、手足口病が2回流行しており、市内の他の保育園でも2回流行しているところが複数ありました。まだ夏風邪が流行っている状態ではありますが、寒くなってくると風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。いろんなものを食べて、風邪に負けない体を作りましょう♪

1 1 月は乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間です

- 乳幼児突然死症候群（SIDS）とは、なんの既往歴もない乳幼児が、予兆もなく、突然死に至る原因不明の病気です。
- 令和5年には、48名の乳幼児がSIDSで亡くなっています。
- 予防方法はまだ確立していませんが、3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。
 - ① 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
 - ② できるだけ母乳で育てましょう
 - ③ たばこをやめましょう



保育園では以下のことに気をつけています

- あおむけに寝かせるよう心がけており、うつ伏せになった場合は、あおむけに変えるようにしています。
- ひよこ組は5分に1回、りす組、うさぎ組は10分に1回、幼児クラスは15分に1回呼吸チェックをしています。特に、乳児クラスでは、顔を見て、触れて、確認をしたり、睡眠が深くなりすぎないように対策をしています。
- ひよこ組では、月齢の低いお子さんにシエスタ BeBe という保育園・医療機関向けの午睡センサーを使用しています。動きが少なくなったり、呼吸が少なくなったりすると、音が鳴って知らせてくれます。午睡センサーを使用しているお子さんも、他の子と同様、5分に1回の呼吸チェックも行なっています。
- 保育園では、ほとんどのお子さんが粉ミルクを使用していますが、お預かりした冷凍母乳を温めて飲ませることもあります。一説によると、粉ミルクの方が温度が高いため、お腹が温まってしまうことが要因なのではないかと言われています。母体の状況やお子さんによって、粉ミルクでも母乳でも、どちらでも良いと思います。危険因子の一つになっているんだなとだけご承知おきください。

