

# 保健だより



かやの実保育園

去年は、10月末まで暑さ指数を測定するくらいの暑さでした。今年も同じように暑いと思っていたら、秋を通り越して、冬のように寒い日が続いてしまいました。寒暖差からか、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

28日 全園児健診

4日～ 身体測定

第30回 はむら保育展

11月22日(土) 10:00～16:00

看護師会では、ハンドマッサージを行いません。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♪



### かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

#### かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

風邪予防にビタミンを！

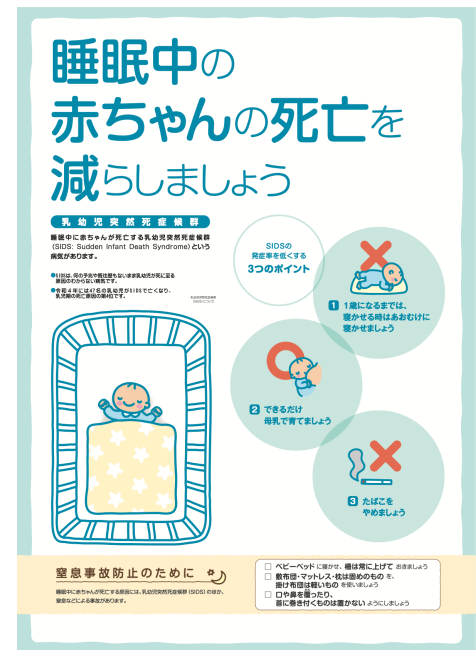
ビタミンAは、皮膚や粘膜を強くします。代表的な食材は、ニンジン、カボチャ、レバーです。

ビタミンCは、ウイルスや病原体から体を守ります。ビタミンCは体に溜めておくことができないので、毎日の食事で継続的に取り入れましょう。代表的な食材は、ブロッコリー、イチゴ、ミカンです。

愛情ギュッとず〜っとはむら♡

## 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、51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付けています

- 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とだけご承知おきください。

