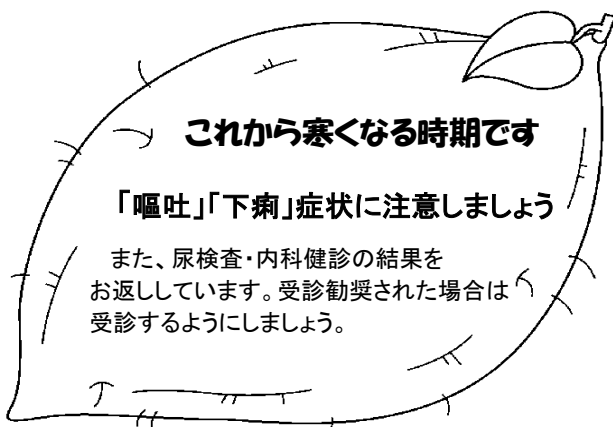


# ほけんだより11月

社会福祉法人 誠和会 ひまわり保育園  
R2.11月号 看護師 上東

朝夕は寒さを感じる日が多く、冬の足音の近づきを感じます。室内の暖房や日中は気温が上がり暖かい日もあるため、寒暖の差で体調を崩しやすい時期でもあります。日々の体調の変化に注意しながら引き続き手洗いうがいなどの感染予防を行いましょう。また、戸外遊びが大好きな子どもたちは元気いっぱい走り回っています。必要以上の厚着は避け、寒さは上着で調節しながらできるだけ活動しやすい、体温を調節しやすい服装で遊ばせるようにしましょう。



## これから寒くなる時期です

### 「嘔吐」「下痢」症状に注意しましょう

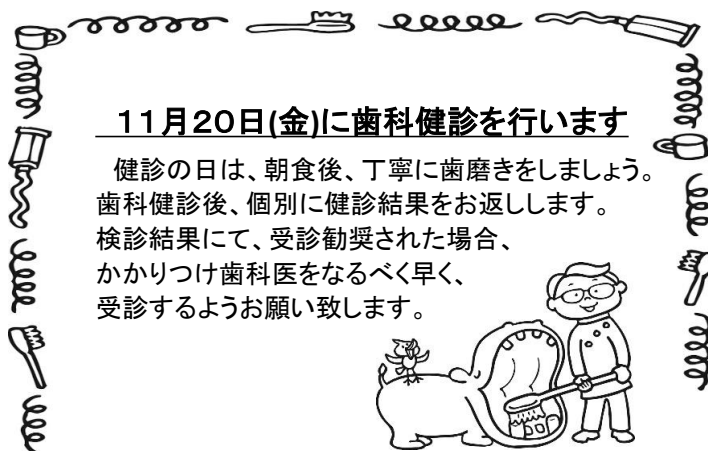
また、尿検査・内科健診の結果をお返しています。受診勧奨された場合は受診するようにしましょう。

## SIDS(乳幼児突然死症候群)

SIDSは何の兆候や既往歴もないまま乳幼児が突然死に至る原因のわからない病気で、**窒息などの事故とは異なります。**平成28年度には109名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第3位となっています。また、保育園でも午睡時にチェックリストを用いて確認を実施しています。

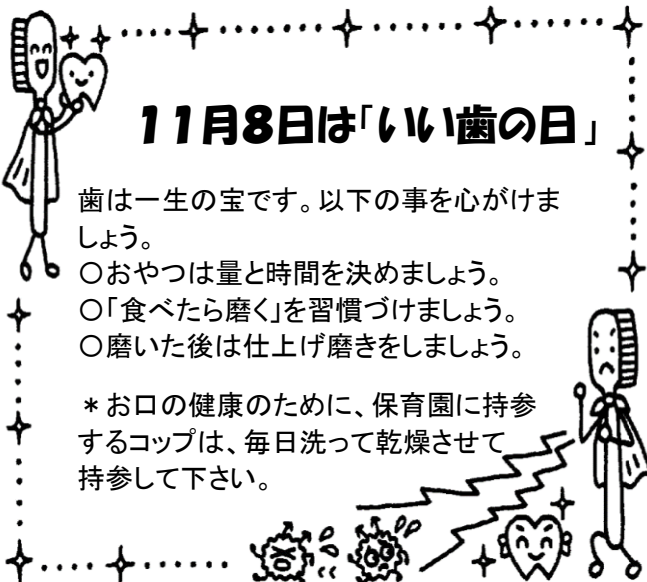
- \* 室温は適切か(夏季26~28℃、冬季20~23℃)
- \* 呼吸の確認、胸郭のあがりを確認
- \* よだれかけは外す
- \* 顔のまわりに布団はかけない
- \* うつぶせ寝にしない

入眠時にうつぶせになりたい子は寝付くまで側にいて寝た後に直すようにしましょう。



## 11月20日(金)に歯科健診を行います

健診の日、朝食後、丁寧に歯磨きをしましょう。歯科健診後、個別に健診結果をお返します。検診結果にて、受診勧奨された場合、かかりつけ歯科医をなるべく早く、受診するようお願い致します。



## 11月8日は「いい歯の日」

歯は一生の宝です。以下の事を心がけましょう。

- おやつは量と時間を決めましょう。
- 「食べたら磨く」を習慣づけましょう。
- 磨いた後は仕上げ磨きをしましょう。

\* お口の健康のために、保育園に持参するコップは、毎日洗って乾燥させて持参して下さい。

## 子どもの肥満に注意



子どもの肥満のほとんどは単純性肥満といって、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているため生じるものです。食事、おやつ、ジュースなどの過剰摂取や食事内容のバランス、運動不足などによって起こるものが、ほとんどです。母子手帳の成長曲線を利用して、お子様の身長と体重のバランスを確認してみましょう。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?	
<p>鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!</p>	<p>かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている</p> <p>→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い</p>
<p>鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る</p> <p>→急性中耳炎の疑い</p>	<p>いつも目やにや鼻水が出ている</p> <p>→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い</p>