ほけんだより　１１月号

2023．10．31．　おひさま岡町保育園

みんなで「かからない」「うつさない」

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、鼻水や咳の子が増え、インフルエンザなどの感染症が拡がりやすいです。この季節は寒さと水の冷たさで手を洗うのが億劫になりますが、手洗いは病気の予防にとても大切な役割を果たします。また、人にうつさないために予防接種やこまめな手洗い、咳エチケットをしていくことがとても大切です。

☆やってみよう☆あいうべ体操☆

口をぽかんと開けている子や口を閉じれずクチャクチャと咀嚼している子は「口呼吸」をしている可能性があります。「口呼吸」は空気が肺に直接入るので、寒い季節などには体温を下げ、風邪やインフルエンザなどに罹りやすいというデメリットがあります。それに比べ「鼻呼吸」は外気が鼻腔を通ることにより、異物が除去され、空気が温められてから肺にはいります。また、口呼吸の**約３倍の酸素を取り込めます。それだけ脳に酸素を行き渡らせることができます。**

猫背で頭が前に突き出るような姿勢だと、下顎が前に出て口が開き口呼吸になりやすいです。お尻にくっと力を入れ、背筋をのばすだけでかなりの改善はみられますが、これに加え、口周囲の筋肉を鍛えることで、口呼吸を避けることができるようになります。

「あいうべ体操」は、呼吸の問題だけでなく、たとえば**アレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。**試してみてはいかがでしょうか。

口を大きく「あ～」「い～」「う～」「べ～」と動かします。 運動ですから、できるだけ大げさにします。声は小さい方がやりやすいです。 一日 30 セット（「あいうべ」が１セット）を目安にしてみてください。アゴが痛む方は、 「い～」「う～」だけでも大丈夫です。

１０月の感染状況

咽頭結膜熱（プール熱）１名　溶連菌感染症　１名　突発性発疹　１名
アデノウイルス感染症　１１名（疑い含む）

なのはなぐみ

しっかり　こまめに手洗いしよう！

今回は、絵本「あらいくん」を通じて手洗いの大切さとタイミングのお話をしました。

実際、水だけで手を洗い、泡石鹸をつけて　こすらず流し、洋服で拭いた職員の手に「ばい菌の見える魔法の水（イソジンを薄めたもの）」をかけると、手が紫色に？！「どうやって洗ったらいい？」の問いかけに「石鹸付ける」「指の間もあらう」「こうやって（爪も）洗う」と子どもたちから出てきました。最後には、みんな、しっかりと手についたばい菌を洗い流し、ピカピカの笑顔と手のひらを見せに来てくれました。

松岡先生の学習会　１０月のテーマは「細菌とウイルス」でした。

子どもたちの感染症の原因になる細菌とウイルスの違いと対策について学びました。感染症の９割はウイルスが原因です。抗菌剤（抗生物質）の効く細菌が原因の場合は１割にしかすぎません。

感染予防で大切な事は①感染源の除去：掃除・消毒　②感染経路の遮断：手洗い・うがい・マスク等　③宿主（子ども自身）の免疫力の向上：予防接種・日々の規則正しい生活・健康状態等です。特に予防接種に関しては　ワクチンさえ必要なくなる将来のために　みんなが接種するという事が大切です。

１１月の予定

6～10 日　　発育測定（乳児）
９日　　幼児尿検査提出
※年間予定では尿検査は８日でしたが、集荷の都合で９日に変更になっております。詳細は別紙でお知らせいたします。
※来年度は、公立（３歳児は採尿が困難な子も多くいる事から４，５歳児のみ年１回）に準じる予定です。
30 日 10:00～幼児内科健診