



ほけんだより 10月号

2022年10月発行
(福)京都基督教福祉会
桂保育園
桂ぶどうの木こども園
月見ヶ丘こどもの家
あさがお保育室

収穫の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。気持ち良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かして、体力もぐんぐん伸びる時期です。いっぱい楽しい経験を通して、健康な体を育てていきましょう。元気に活動ができるよう、また寒さに向かう体力をつけるために、今一度、家族で健康生活を見直してみましょう。


健康な体づくりが 風邪の予防になります！



朝晩の気温が下がり空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪です。子どもたちの中には、鼻水が出て咳をしている様子も見受けられます。うがいや手洗いは予防の基本ですが、規則正しい生活リズムを心がけて、ウイルスを寄せつけない「強い体」をつくるのが最大の風邪予防になります。



せっけんで手を洗おう
ガラガラうがい
鼻の上までマスクをしましょう



朝夕過ごしやすくなりましたね
早起きからはじめましょう
早めに 21 時には寝ましょう
十分な休養や睡眠が大切です



薄着の習慣は秋からスタート！

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

～薄着で過ごすコツ～

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする



3食しっかり食べましょう
免疫力を高めるためには十分な栄養が必要！
免疫のもととなる「タンパク質」
免疫力を高める「ビタミンC」
粘膜を丈夫にしてウイルス侵入を防ぐ「ビタミンA」
食物繊維を多く含む野菜や納豆・ヨーグルトなどの発酵食品を日々のメニューに取り入れて、腸内環境を正常に保つことも感染予防につながりますよ

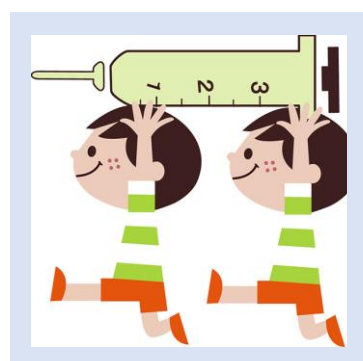
しっかり予防接種を受けましょう！

「大人より遅く」「大人より一枚少なく」！大人が長袖を着ようと思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは一枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

まだまだ日中活動していると暑くて汗をかくことが多いです。園での生活は半袖半ズボン、長袖長ズボンはロッカー引き出しにご準備くださるとよいと思います。

10月から各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。また、乳幼児が受けるべき小児肺炎球菌、ロタウイルス、MRワクチンなどの定期予防接種は、新型コロナウイルス感染症の流行状況にかかわらず、接種対象年齢の間に受けましょう。

*予防接種後は、副反応による発熱などに備えて、保護者の方の見守りが必要です。休日や降園後に受けていただくようお願いいたします。



ウイルス性胃腸炎に気をつけましょう！

これからの季節は、秋風邪やインフルエンザに加え、ウイルス性胃腸炎が多くみられます。特にロタウイルスやノロウイルス、アデノウイルスなど感染力が強く、子どもや高齢者では重症化しやすいため注意が必要です。これらのウイルスにはアルコールは無効です。そこで園内での感染拡大防止のため、嘔吐や下痢で汚染した衣類・寝具などは、洗い流さずにそのままビニール袋に入れて返却させていただいております。（厚生労働省のマニュアルを参考に、このような対策をしております。ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。）

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

同居されているご家族に感染することも多い病気です。汚染物の取り扱いに気をつけながら手洗いやうがいをしっかり行い感染を防ぎましょう。

1 手袋とマスクをつける

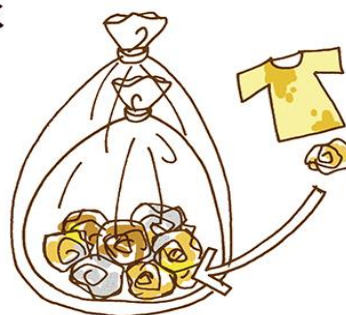
素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

3 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



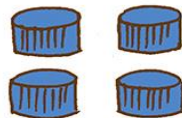
4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ 4 杯
(製品濃度 6% の場合)

注意！色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

5 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかにものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんよく洗いましょう。

秋の健康診断の予定

	★内科 13:30～	★歯科 9:30～
桂保育園・あさがお保育室	11/16 (水)	11/24 (木)
桂ぶどうの木こども園	10/26 (水)	10/27 (木)
月見ヶ丘こどもの家	11/10 (木)	11/17 (木)

すっかり秋の空になりましたね。夕陽がきれいなこの頃です。担当:保健師 森阪万季

