



寒さが日々増してきているように思いますが、子ども達が集まると、室内は約25度。体から発せられる熱によって意外と暖かく過ごせますので、日中はまだ半袖・半ズボンで充分です。しかし、朝・夕は気温も低く肌寒くなっていますので、薄手の上着1枚カバンに入れておくと安心ですね。ただし、フード付きは事故・ケガの元になりますので、使用を控えていただきたいと思います。

さて、令和5年も残り1ヶ月となりました。今年はどんな年でしたか？ また、子ども達の成長はどのようなものだったでしょうか？ 振り返ってみる事で、課題や新たな挑戦が見えてくると思いますので、ぜひ子ども達と一緒に振り返ってみてはいかがでしょうか？ また、クリスマス、年末年始と楽しい行事が待っています。元気に、健康に過ごすために、早寝・早起き、バランスの良い食事、運動習慣など日頃から取り入れていきましょう！ 今年も様々なご協力をありがとうございました。



後期健診結果

内科健診

アトピー性皮膚炎…5人 カゼ・呼吸器異常…2人
心雑音…1人 貧血…1人 アレルギー反応症状…1人
湿疹・皮膚炎…1人 以上の結果が出ました。
症状がある方は早めの治療をお願いします。また、これから冬になるとカゼだけでなく、インフルエンザやノロウイルス、RS ウイルスなど様々な感染症が猛威を振ってきます。
負けない体にするためには、ひき始めを見逃さないこと！
早めの対処で重症化を防ぎましょう！



歯科健診

虫歯…6人(最多) 要注意乳歯…2人
食べカスや歯垢が目立つ子もいました。
歯みがきはどのようにしていますか？ 子どもだけで行っていないですか？ 歯ブラシを噛んで遊んだり、コップで遊んだりしてしまい、本来しっかりと磨きたい歯と歯の間がキレイにならず、虫歯の原因になってしまうことも。親が鏡となって正しい磨き方を教えてあげたり、歯みがきが楽しいと思えるような声かけをしていくことが歯の健康を保つ近道ですよ！



尿検査

尿潜血…1人。大きな異常はいませんでした。
検尿は、腎炎の早期発見に役立ちます。検尿は始まったことで、尿量が増える、目の周りや足のむくみ、疲れやすい、食欲がない、息切れなどの症状が出る前の早期に病気が発見出来るようになり、腎炎の早期治療と改善が見られています。



予防接種を受けましょう

自分が病気にかかるのを防ぐ・重症化を防ぐだけでなく、人に感染させてしまい、まん延することを防ぎます。
病気ごとに定められた期間に接種することが大切です。
また、予防接種により、けいれんや嘔吐、頭痛などの副反応なども注意しながら 30 分程度は病院で様子をみましょう。

厚着はカゼの元!?

ほけんだより7月号で汗や熱中症についてお話しました。今回は、冬の服装について情報を共有しますね！

寒いだろうと子ども達に厚着をさせていませんか？ やりすぎると子ども自身で体温を調整し、外気温に適應する力を育むことができません。子どもは基礎体温が高いため、大人より寒さに強いです。薄着でも体を沢山動かしながら体を温め、体温調整する力をつけた方が健康的で免疫力もついてきます。

2枚重ねに！

分厚いものを1枚着せるより肌着を着て2枚重ねにする方が空気の層が出来て温かい！

薄手から脱ぐ

汗をかいたままの服で遊ばない。「暑い！」と言われた時や汗ばんでいる時は、薄手の物から脱がせたり、汗を拭いて着替えてから遊ぶようにしましょう！ そのままだとカゼをひく原因に。

Point!

動きやすさ重視

デザイン性より動きやすさを重視したものをチョイス！ 裏起毛などは汗を逃しにくく、熱中症のような状態になることもあるため、控えましょう。

「首」とつくところ

首・手首・足首などは大きな血管が通っているため、そこを温めることで薄着でもへっちゃら！ 暑ければ脱いで調整を！





子どもと手と手を、心と心を



寒いからと言って、上着やズボンのポケットに手を入れたまま歩いていませんか？ 子どもはもちろん、保護者の皆さんもポケットに手を入れたままでは、バランスがうまく取れなかったり、緊急時に対応できず危険なことも。安全に過ごすためにポケットに手を入れず、保護者は子どもとしっかり手をつないで歩きましょう。

また、子どもに逃げられない手のつなぎ方を知っていますか？ いくつか手のつなぎ方をご紹介しますね。ただし、強く引っ張りすぎると腕や肩が抜ける場合がありますので、力加減にも注意しましょう。参考にしてみてくださいと幸いです。

<通常手つなぎ>



表

<通常手つなぎプラス>



<カモシカ握り>



裏



1番逃げられにくい握り方。チョコの形から子どもの手首を握り、親指は子どもに握らせる。

ポイントは、手首をホルド!

この握り方だとスルリと逃げられてしまいます。

通常の握り方から、小指だけを子どもの手首側にかける。

子どものやけど、気をつけて!

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っばって落下させ、お湯がかかった



対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

こんなことに
注意!

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお碗をひっくり返した



対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして!



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。