



一段と日が暮れるのが早くなりましたね。また朝晩の冷え込みがグーッと強くなり、秋から冬への移り変わりを感ぜさせるこの頃です。子どもは外気温の影響を受けやすく、大人より早く寒さを感じやすいです。これからやってくる本格的な冬に向け、かぜに負けない丈夫な身体作りを心がけましょう。朝の登園時、夕方の降園時は温かくしてあげてください。

**かぜ予防5か条** 外から帰ったら手洗い、うがいをしておかぜの予防をしていきましょう  
(バランスの良い食事・部屋の換気と加湿・規則正しい生活リズム・人ごみを避ける)

## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎など起こしやすくなります。10月中旬頃から鼻水や発熱で早引きされる子どもさんが見られました。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 急性中耳炎

かぜをひいた後に気を付けたいのが「急性中耳炎」です。子どもは耳管が短く、鼻水が耳に流れ込み炎症を起こしやすいため起こります。症状は、高熱、激しい耳の痛み等です。鼻水がでているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が入り込み中耳炎の原因になります。くり返しやすいため、きちんと治すことが大切です。

### 気管支炎

インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。熱が高くなり、痰が絡んでゼロゼロという湿った咳が続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難になることも。水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また咳は痰を体外に出すための大切な反応です。

### 肺炎

ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかると多い。かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続く咳の絡んだ湿った咳をしていたら、肺炎の疑いがあります。早めの診察を受けましょう。状態によっては入院が必要なものもあります。

### 予防接種 インフルエンザ

10月から始まっています。小さな子どもは2回接種が必要です。十分に免疫を上げておくためにも、できれば11月上旬には1回目の接種を終わらせておきましょう。乳幼児は有効な免疫ができるのに、2回目接種から2週間かかります。12月からの流行期に入る前に済ませるようにこころがけましょう。



### 「新型コロナウイルス禍における、わんぱく保育園での対応」について

- 日頃からご理解いただいております。今は西部地区の保育園での感染も少ないですが、みんなが「うつさない」「うつらない」を基本にして過ごしましょう。
- ・マスク着用、検温等の健康管理をしています
  - ・ペーパータオルを使用しています
  - ・遊具等はこまめな消毒(1日使用したおもちゃ、遊具)をしています
  - ・乳児のおもちゃ等(直接口に触れるものは「パストリーゼ」で消毒しています)
  - ・こまめな換気(2方向の窓を開ける)をしています
  - ・CO<sub>2</sub>モニターで二酸化炭素濃度の計測をしています

### 11月9日(水) 内科健診

秋の内科健診を行います。健診前に聞いておきたいことがありましたら、連絡ノートか職員にお知らせください。お休みされますと、米子子どもクリニックで受診して頂きます。

### 11月の身体測定予定 21日(月)

身長・体重の計測は、毎月行います。結果を身体測定表に記入しています。



### 10月の感染症

ヒトメタニューモウイルス うさぎ 1名



### おやつは 栄養を 補うものにしましょう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えたい組み合わせにしましょう。



### 食が細い子やむら食へには

食べる量には個人差があります。少食でも、成長曲線に沿ってバランスよく食べていれば心配いりません。また、子どもはそのときの気分で食欲が変わることも。2~3日単位でトータルで食べていけばむら食は気にしないです。



## おすすめメニューレシピ 《大根のそぼろ煮》

#### ■材料(4人分)

大根	300g
人参	40g
鶏ひき肉	70g
しょうゆ	10g
砂糖	4g
みりん	20g
片栗粉	4g

#### ■作り方

- ① 大根、人参は食べやすい大きさに切る
- ② 調味料を合わせておく
- ③ 鍋に食材、だし汁を入れ、ひと煮立ちしたら調味料を入れ、やわらかくになったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 11月の安全教室

今月、園では「不審者対応」の訓練を予定しています。保育士の指示に従って落ち着いて行動することを第一に、子ども達を守る行動を訓練します。

### 『いかのおすし』と覚えましょう!

- いか … 知らない人について **い**かない  
の … 知らない車に **の**らない  
お … **お**おごえを出す  
す … **す**ぐ逃げる  
し … 人に **し**らせる