



一段と日が暮れるのが早くなりました。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、たくさんあそんで、しっかり食べて、ゆっくり休んで、風邪に負けない丈夫な身体作りを心がけましょう。

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ことが多い。かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続き痰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

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。冬の流行期に入る前に済ませるように心掛けましょう。



「わんぱく保育園での感染症の対応」について

入園時にお伝えしておりますが、わんぱく保育園では感染症の治癒後の登園の際に登園届又は意見書の提出をお願いしております。保護者が記入する登園届と医師が記入する意見書は感染症の種類によって異なります。感染症の登園基準もあわせて、「入園のしおり」にて確認をお願いします。不明な点や分からないことがあれば遠慮なく職員にお問い合わせ下さい。

11月7日(火)
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、連絡ノートが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
20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。



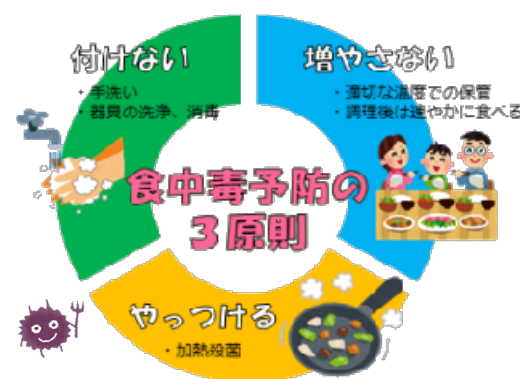
10月の感染症

インフルエンザ 1名



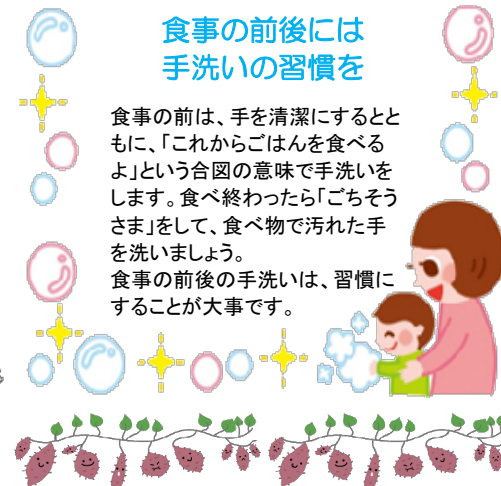
秋も食中毒に注意しましょう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、
▶ 細菌を食べ物に「付けない」
▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。



午後のおやつにさつまいも

先月、みんなで協力して収穫したさつまいも。1ヶ月経って甘みが増しているはず！おやつのお食材に登場予定です。みんなで味わいたいと思います。

おすすめメニューレシビ 《切干大根のサラダ》

■材料(4人分)

切干大根	20g
ほうれん草	100g
ハム	30g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
マヨネーズ	24g

■作り方

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、調味料Aで下味をつけ、煮汁を切る。
- ② ほうれん草も食べやすい大きさに切り、ボイルする。
- ③ ハムもサツとボイルする。
- ④ 切干大根、ほうれん草、ハムをマヨネーズで和えて出来上がり。



11月の安全教室

今年度、園では年2回の「不審者対応」の訓練を行ないます。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