



# 保健安全だより 10・11・12月号

## ふろいある保育園泉中央



暑くて長い夏が終わったかと思うと、暦はすでに11月。この時期は寒暖差が大きく様々な感染症が流行する時期でもあるため、マスクや手洗いをして感染症対策を行っていきましょう。そこで今回は、冬に流行する感染症と、服の着せ方をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

### 気を付けたい感染症

**インフルエンザ**

- ・38℃以上の高熱
- ・咳、喉の痛み、頭痛、鼻水、関節の痛みなど

**感染性胃腸炎**

- ・突然の嘔吐や下痢
- ・白っぽく酸っぱい匂い(ロタ)
- ・37~38℃の発熱

登園については  
ご相談ください

**RSウイルス**

- ・38~39℃の高熱
- ・酷い鼻水や咳の症状
- ・「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」という呼吸音

**新型コロナウイルス**

- ・発熱、咳、鼻水
- ・頭痛、咽頭痛、体の痛み
- ※無症状の場合もある

※症状は一例です

## 「子どもは薄着がいい？」ってホント？

- その理由 ① **体温調節機能を育てる**  
子どもは体温を調節する機能が未発達です。着込み過ぎると汗を掻いて、逆に風邪をひき、体温調節機能を養うことができなくなります。
  - その理由 ② **子どもの体の動きを活発にする**  
厚着だと動きにくくなります。また、もともと子どもは体温が高めで、大人より基礎代謝が大きいので、少しの運動でも体が温まります。
  - その理由 ③ **自律神経が強化される**  
普段から厚着をしていると皮膚の感覚が鈍くなり、寒い時に体を温めようとする自律神経の働きが鈍くなってしまいます。薄着になることで暑さや寒さを敏感に感じ、体温調節機能が養われ、自律神経のバランスが発達します。
  - その理由 ④ **風邪の原因は寒さではなくウイルス**  
ウイルスを撃退するのは免疫力ですが、自律神経を鍛えることで免疫力が高まり、風邪をひきにくくなります。
- 子どもが寒そうにしていると可哀そうですが、大人より1枚少ないくらいが丁度よいようです。薄着にする際は「肌着はちゃんと着せる」「厚手の服を1枚より、薄手の服を重ね着する」ことがポイントです。子どもの機能を発達させ、風邪に負けない体づくりをしていきたいですね😊

### 保育室より

### 交通安全指導を行いました!

楽しく交通ルールを学び、自分の身を守ることに繋げられるよう交通安全指導を行いました！先月はペープサートで交通ルールについてのお話を見た後、お友達や保育者と一緒に信号機の色をよく見て渡る練習もしました。赤は「とまれ」、青は「すすめ」と言葉に出しながら渡るお友達や手をピン！と上に挙げて素敵に渡るお友だちもいましたよ！お散歩中に交通ルールについて繰り返し伝えながら、これからも安全に気を付け、楽しくお散歩の時間を過ごせるようにしていきたいと思ひます。

