

11月 ほけんだより



令和5年11月1日発行

10月は寒暖差が激しく体調を崩してしまう子が多く見られました。秋は一年の中で最も喘息発作が起きやすい季節です。大きな気温の変化、空気の乾燥、夏に増殖したダニの死骸がハウスダストとなり飛散することで吸い込んでしまいますのでしっかり掃除機をかけましょう。また、基本の「早寝早起き朝ごはん」とこまめな水分補給、手洗い、うがいを心がけ、温かい食べ物や飲み物で体温を上げ、衣服の調節をして風邪の予防をしましょう。すでに鼻水や咳が出ている子が多く見られます。食欲が減退し睡眠を妨げてしまいます。保育園では集団生活であるため持病がある子も居るため症状がある場合、原因を知り重症化や感染拡大を防ぐために病院受診をしてから登園をお願いしています。受診した内容を電話でお知らせください。

お知らせ

内科健診 11/17 (金) 12:00~
歯科検診 11/21 (火) 9:30~



ご都合により検診をお休みする時は、後日園医で受診していただくことになります。ご不明な点がありましたら担任までご相談ください。

お腹の風邪と言われた場合、食欲がない時には無理に食べさせず、水分補給をこまめにお願いします。症状が落ち着いてきたら少しずつ消化の良い、内臓に負担のかからないものから食べるようにしましょう。酸性の果物、食物繊維が多い食べ物、香辛料の多い物を避け、調理されていて柔らかく口当たりの良い物を少量から食べさせてあげるようにしましょう。

登園の際はいつもの通りの食事形態でいつもの通りの量が食べられ、いつもの通りのうちが出たことの確認ができてから登園になります。

食品名	適した食品	適した料理	注意したい食品・料理例
穀類	お粥・うどん・食パン	卵粥・煮込みうどん	炒飯・お茶漬け・菓子パン・中華麺類・スパゲッティー・日本そば
魚介類	白身魚（たら・かれい・たい等）	煮魚・蒸し魚・鍋料理	干物・塩辛・いか・たこ・脂の多い魚（うなぎ等）
肉類	脂の少ない肉類（ささみ、とり皮なし肉、赤身肉、）	つくねの煮物・鶏ささみのホイル焼・赤身肉のしゃぶしゃぶ	脂の多い肉（ロース・バラ）・ハム・ベーコン・豚カツ・焼肉
卵類	卵	卵豆腐・卵とじ・半熟卵・茶碗蒸し	生卵
大豆製品	豆腐・ひきわり納豆	湯豆腐	五目豆・枝豆・生揚げ・油揚げ・がんもどき
乳製品	牛乳・ヨーグルト	ポタージュスープ・プリン・温めた牛乳	生クリームを多く使用したケーキ
野菜・いも類・果物	繊維の少ない野菜（ほうれん草・白菜等）・南瓜・じゃがいも・バナナ・りんご	煮浸し・やわらかい煮物	繊維が多く硬い野菜類（たけのこ・ごぼう・セロリ等）・きのこ類・海藻類・パイナップル
油脂類	乳化された油脂（バターやマヨネーズ等）	バターやマヨネーズ等を少量使用した料理は可	ラード等動物油脂・フライ・天ぷら

肌荒れ注意報です

空気が乾燥してきました。皮膚がデリケートな子ども達は、乾燥により肌荒れを起こし、あかぎれ等の傷により出血をしている子が多く見られます。アトピー性皮膚炎の場合、乾燥により痒みが生じ悪化してしまう傾向があります。入浴後、全身に保湿剤を塗ると効果的です。登園前にも乾燥する部位に保湿剤を塗ってきてください。出血や浸出液が出ている場合は、病院で処方された軟膏を塗り、その内容を担任にお伝え下さい。また、血液や浸出液が他の子に付かないよう、覆ってきてくださるようお願いいたします。

10月の感染症

- ・インフルエンザ A 型
…多数！
- ・新型コロナ
- ・突発性発疹
- ・胃腸炎
- ・喘息
- ・中耳炎