



# ほけんだより



2024年11月

ニチキッズたひ東保育園

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖差が激しいと、風邪を引きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて心も体も元気で過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

## 11月は乳児突然死症候群 (SIDS)の強化月間です！

SIDSとは事故や窒息ではなく乳児が突然死亡してしまうという病気です。特に寝返りができない0歳児が要注意です。仰向けに寝かせ、こまめに顔色等確認するようにしましょう！

園では0歳児は5分おき、1歳児は10分、2歳児は15分おきに午睡チェックをしています！



### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

動きやすい服装  
最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。



## インフルエンザとかぜは何が違う

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る



## 予防接種について



ワクチンを接種しても発症することはありますが、重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できません。子どもの場合は初回接種から2~4週間間隔をあげ、2回接種となります。ただアレルギーのあるお子さんの場合は受けられない場合があるので医師に相談しましょう。

