



ほけんだより 11月号



令和7年 11月1日

〇〇保育園

看護師 〇〇

心地良い風が吹くすこしやすい季節となりました。子どもたちも秋晴れの中、散歩や戸外遊びを楽しんでいます。

今年の「立冬」は11月7日で冬の始まりの日と言われています。立冬は季節の変わり目で昼夜の寒暖差が一番大きくなる時期です。体調も崩しやすい時期でもあるので、十分な栄養や睡眠、手洗いなどの風邪予防をしっかりと行いましょう。

●冬に多い病気

感染性胃腸炎

「感染性胃腸炎」はウィルスや細菌、寄生虫などの感染が原因となり吐き気、嘔吐、腹痛、下痢等を引き起こす病気です。ロタ、ノロ、アデノ等のウィルスが原因で起こることが多く、「お腹のかぜ」ともいわれています。



園の登園基準

ご家庭内で24時間以内に下痢や嘔吐が2回以上あった場合は登園を控えてください。症状がある場合は必ず受診をお願いします。登園後に下痢や嘔吐が2回以上あった場合はご連絡いたします。（症状が重い場合や胃腸炎流行期は1回でもお迎えをお願いする場合があります。）

胃腸炎は感染力が強いため、下痢や嘔吐が完全に治まり、普段通りに食事がとれるようになってからの登園にご協力ください。

下痢・嘔吐の時のホームケア

ウィルスによる胃腸炎は特効薬がありません。お腹の調子を整えたり症状をやわらげる薬しかないため、ご家庭での食事がとても大切な治療になります。

下痢の場合

水分は 回数を増やしながらかしずつあげましょう。食事は消化の良い物にして、油っぽいものや牛乳、柑橘類、繊維の多い物は控えましょう。

嘔吐の場合

吐いた直後は少量の水分で嘔吐を誘発してしまうことがあるので、吐き気が治まってから5～10分おきに水分をあげましょう。その後徐々に量を増やしていき、吐かないようになったら**下痢の場合**同様の食事をして様子をみます

●登園届が必要な病気です。

●〇〇お肌のトラブル増えています●〇〇

空気が乾燥する時期になり、お肌のかさつきや発疹ができています。お子さまが増えています。子どもの肌は大人に比べ①皮脂腺が未熟で肌の潤いを保つ皮脂の分泌が少ない②皮膚が薄い③バリア機能が未発達なため、スキンケアがとっても大切です。また、お肌に発疹があると、園では「乾燥による発疹」なのか「感染症による発疹」なのか判断ができないため、お迎えをお願いする場合がございます。



これからの時期はしっかり保湿をして潤いのあるお肌を保ってあげましょう。

保湿剤はたっぷりの量で擦りこまず、肌にのせるようなイメージで塗るのがポイントです。塗った後にティッシュペーパーが肌に張り付く位が目安になります。

●病気の予防に 寝室の室温は 18℃以上が推奨されています。

人の体温は夕方から徐々に下がり始め、眠りにつく頃には身体の奥の体温も下がるため、手足などの末端部分から熱を外に逃がし眠る準備をします。しかし、室温が低いと身体から熱を逃がしづらくなり寝つきが悪くなってしまいます。また温かい布団の中で冷たい空気を長時間吸い込むと呼吸器の機能にも負担がかかり、内臓が冷えて免疫の低下にもつながります。産業医科大学の研究では、寝室の暖房をつけて寝る家庭は子どもの風邪やインフルエンザの発症リスクが45～77



%減少したという報告があります。

またWHOの住環境ガイドラインでも、冬の室温を18℃以上を維持することを推奨しています

本格的な冬の時期を迎えますので、お家の室温をもう一度気にかけてみるといいかもしれませんね。



★★冬の園内の服装について★★

園内の室温は20℃前後に保っていますので



●下着+薄手トレーナーと長ズボンを基本に用意していただければと思います。

・戸外遊びの時はしっかり防寒します。