



ほけんだより

令和7年9月1日
インターナショナル
不動前えほん保育園

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすくなりました。元気いっぱい夏を過ごす子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。

秋は薄着の服装で

9月後半になると肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたりしますが、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が活発に働き、体温調節機能が上がり、病気への抵抗力が高まるからです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。かぜに負けず、元気に体を動かして遊ぶことができるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

【ポイント】

- ・寒いときは薄手の上着で調節する
- ・肌着を着て保温する

“大人より長袖の着始めを少し遅く、大人より1枚少なく”を目安に薄着を習慣づけましょう



RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにはほぼ100%感染するといわれ、毎年かかる子もいます。

【症状】

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、中には肺炎や気管支炎を発症する子もいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。

【ホームケア】

- ・手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかり行い予防しましょう。
- ・症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、痰が粘稠になって吐き出すのが困難になるので水分をこまめに与えましょう。

子どものスキンケア



子どもの肌は、大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄く水分が逃げやすいため、乾燥しやすいです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることもあります。皮膚トラブルはアレルギーの原因になることも近年分かってきており、子どもの肌を守ることは全身状態の健康を守ることに繋がります。これから乾燥しやすい季節となるので、その子の肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。

【ポイント】“保湿が一番”

- ・皮膚の清潔を保ち、洗うときはたっぷりの泡で優しく洗いましょう。
- ・お風呂上りには保湿剤をたっぷり塗って、角質層に水分を閉じ込めてあげましょう。
- ・直接肌に触れる衣類の刺激を少なくする。ポリエステルなどの合成繊維よりも、綿などの自然由来の衣服がお勧めです。



インフルエンザ対策

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0,1,2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。

—予防のために—

1. 予防接種を受けるようにする
2. 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
3. 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
4. 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
5. 室温は20℃前後、湿度60%くらいを保つ
6. 人込みを避ける



—大切なお知らせ—

乳児医療証の有効期限が9月30日までとなっています。新しい乳児医療証がお手元に届きましたらコピーをクラス担任まで提出してください。併せてマイナ保険証へ移行されたお子様は、保険証情報をご提出ください。

★マイナ保険証使用者 被保険者資格情報(マイナポータル)のコピー

→被保険者資格情報(マイナポータル)のコピーと保険証情報(記号・保険証番号・枝番・保険者番号・資格取得年月日・有効期限 記入指定用紙あり) + 乳幼児医療証

★マイナンバーと保険証が紐づけされていない方

→保険証のコピー(資格確認書の写し) + 乳幼児医療証

★ご不明な点は、担任もしくは看護師平野まで、お声掛けください。