



ほけんだより 11月号

2025年10月31日

ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪

看護師 徳田

風間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすく、寒暖差の激しいこの時期は、体調を崩すことも多くなります。例年になくインフルエンザが早くから流行していますが、行事の多いこの時期に心も体も元気いっぱい過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

風邪をひいたら熱が出るのはなぜ？

10月に入り、急激に夏が終わり、気温の変化についていけず体調を崩す児が多くみられました。今回のほけんだよりでは、風邪の際に出る発熱についてお話します。風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温をあげる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱します。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高い方がよく働けるので、発熱した方がウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。解熱剤は、体重が増加すると服用する量が変わるため子どもの成長に合わせて医師に相談して適切に使用してください。

※当保育園では38℃以上の発熱で24時間様子をみていただいています。感染拡大防止のためにも病院受診や自宅安静のご協力お願い致します。

解熱剤を正しく使いましょう！

熱で寝付けない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要な時に使いましょう。

解熱剤を使って熱が下がった場合、効果が切れたらまた熱は上がることがあります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。解熱剤の効果で熱が下がるのは、5～6時間ほどで効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごしましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



秋・冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、カサカサになってしまいます。子どもの皮膚は大人に比べて薄く、皮脂の分泌量も少ない未熟なため「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげて下さい。

①たっぷり保湿…

保湿剤はお風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、水分も保持出来て効果的です。

②清潔を保つ…

顔に汚れなどが付いていたらきれいに拭きましょう。低刺激の石けんをよく泡立て、優しく素手で洗います。

③刺激を少なくする…

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。口元やお尻を拭くときは擦らず優しくタオルを押し当てて拭くようにしましょう。



医療証の更新のお願い

10月から新しい医療証に更新されています。

＊新しい医療証が届きましたら保育園にコピーの提出のご協力をお願い致します。

＊また、保険証が新しくなった場合も提出のご協力をお願い致します。

保健行事予定

<健康診断>

◎0・1・3・4歳児：10日（月）14：30～

◎0・2・5歳児：17日（月）14：30～

※園医にご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。

<身体測定>

◎0歳児：10日（月） ◎1歳児：7日（金）

◎2歳児：6日（木） ◎3歳児：5日（水）

◎4・5歳児：4日（火）

<歯科検診>

◎全園児対象：12月 2日（火）10：00～