



社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

「いい歯」の日

11月8日は「いい歯」の日です。歯は一生使います。歯磨きや食生活に気を付けて大切にしていきましょう。5月の歯科健診で治療が必要だと診断され、まだ治療をしていない場合は池田歯科医院、又はかかりつけ歯科の受診をお願いします。「歯科受診について」の用紙を記入してもらい保育園に忘れずに提出してください。



子どもはどうして薄着がいいの？

直接外気に触れたり、寒い刺激を受けると大脳をはじめ神経全体が「寒いから何とかしなければいけない！」と働き、身体から熱が逃げるのを防ぎます。薄着で過ごすことにより、皮膚は暑さや寒さを敏感に感じやすくなり、その結果、血管の収縮・拡張を繰り返すことで、体の体温調整機能が養われます。また、同時に自律神経のバランスも発達してきます。

厚着になると？

厚着だと、寒さの刺激が受けにくい為、大脳や神経の働きが鍛えられず、少しの寒さでも抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。いってみれば何の刺激も受けずにいつもぬるま湯に浸かっている状態です。

薄着の効果的なポイント

- ★本格的に寒くなる前の秋から厚着になりすぎないように注意しましょう！
- ★厚手の服に頼るよりも薄手の服を重ねたほうが空気の層ができるため温かく、後で脱ぎ着して体温を調整ができます！

11月の予定



4日(火) 身体測定

5日(水) 乳児検診

感染性胃腸炎は11月～2月が集団感染の起きやすい時期です！



ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに受診し、脱水症状に注意し、こまめな水分補給を心がけましょう。

◎嘔吐後2時間程度あけ、スプーン一口程度から様子を見ながら少しずつ飲ませます。

吐物や便には多量のウイルスが含まれているので、ビニール袋を2重にして処理をしましょう。手袋・マスク・ガウン（ガウン代わりに100円ショップのレインコート）などの準備をしておくとうれしく便利です！片付け後は、手洗い・うがい・部屋の換気をしっかり行ってください。

症状が治まってからも1か月近く便にウイルスが排泄されます。交換後のオムツの扱いに注意し石鹸でしっかり手洗いをしましょう。

10月の報告

10月の感染症は突発性発疹が1名でした。

インフルエンザに感染し、症状がひどくならないようにインフルエンザの予防接種をしましょう。青梅市では小児インフルエンザワクチン接種費用の一部助成制度があります。詳しくは青梅市のホームページをご覧ください。