

# ほけんだより

令和6年  
秋号  
南こども園

朝・夕と冷え込む時期に入り、少し寒さも感じるようになってきました。一日の中でも暑かったり寒かったりと体温調節が難しい季節ではありますが衣服などで調節しながら過ごしていきましょう。また食事をしっかりと摂り、十分に身体を動かして丈夫な体作りを心がけましょう

## 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



## 内科健診 11月21日(木)

学校医は わかばやしこども内科クリニックさんです。

当日はなるべく休まずに園にきて下さい。気がかりなことがありましたら、担任の保育教諭までお知らせください。



流行の兆しがみられます

## 手足口病に注意しましょう

### 症状

発熱することもある

手のひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある



下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。



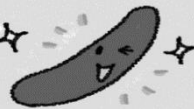
治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかりと手を洗ってください。

症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

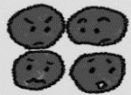
## 心配なうんちは色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます



野菜や水分が足りないみたい



おなかの調子がよくないみたい

### 白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便はウイルス性胃腸炎や感染症、赤や黒のうんちは胃腸から出血する病気の可能性があります。すぐに受診を!

## ～お願いします～

- ・下痢、嘔吐などがあった場合は感染拡大予防のため、園では汚物は洗いません。お手数おかけしますがご理解の程、お願いします。また、熱はなく下痢をしているお子さんの場合も、一日に2回以上の下痢便が出ていたり、食事・水分を摂る度に下痢になったり、元気がなく機嫌が悪かったりする場合は登園を控えていただきたいと思います。園で下痢便が出た場合、電話連絡や早退のお願いをさせていただきます。
- ・ご家族が感染症（コロナ、インフルエンザ、感染性胃腸炎など）にかかれた時は園にお伝えください。ご家族がコロナ・インフルエンザに感染した場合は玄関での送迎になります。