

# おひさま

なかかみ保健だより  
2019年12月号 文責 山下

今週に入り、寒さが増し、冬の訪れを感じ始めました。「北風小僧の寒太郎」の歌詞が身にしみますね。

また、なかかみの冬の風物詩「マラソン」が始まり、園庭、森、公園で挑む子どもたちのたくましさや根気強さを感じています。

年末年始をひかえ、園生活を元気に過ごせるよう、登園前のお子さんの体調チェックをお願いします。



## 厚着の子が多くなりました。

朝夕の冷え込みが増し、**厚着（長袖の肌着、裏起毛の洋服、ヒートテック素材の服、肌着を含め3枚の洋服を着用など）**のお子さんが増えました。

厚着で生活していると、①汗をかきやすく身体が冷えてしまう子、②着替えの時に袖や首元がひっかかり、「脱げない」、「やってー」と一苦労している子を見かけるようになりました。

冷え込みが緩む日中は、朝の集会前までにはジャンパーを脱ぎ、肌着と洋服の2枚で過ごしています。今一度、脱ぎ着しやすい肌着や洋服を用意しましょう。

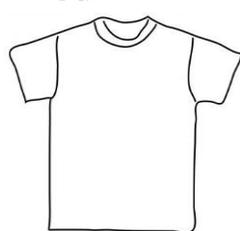
また、**お子さんの身長や体格にあう洋服をご用意ください。**

### <望ましい肌着>

タンクトップ



半袖シャツ



## 嘔吐・下痢症状がみられる前に…



寒さが増してくると、突然の腹痛、嘔吐・下痢症状で体調を崩されるお子さんが増えてきます。

冬は、ウイルスが原因となる感染性胃腸炎が流行る時期です。石鹸と流水による手洗い、のどがいをこまめにご家族で行いましょう。

### 感染性胃腸炎ってどんな病気？

【感染経路】  
・咳、くしゃみ、よだれ  
・排泄物（嘔吐物や便）



【症状】  
・突然の嘔吐、吐き気、腹痛、腹部不快感  
・下痢  
・発熱

【登園は？】★嘔吐や下痢が治まり、**24時間以上経過してから。**  
★**食欲が戻り、普段と同じ量や形状の食事がとれる。**  
★**熱がなく、元気・機嫌・顔色が良いこと。**

### 《お願い》



★保育園では、園児が嘔吐した際、園内での感染性胃腸炎の流行を防ぐように気を配っています。流行時は、発熱がなくても、明らかに食欲がなかったり、腹痛を訴えたりするなど、初期の胃腸症状が見られた時には、お迎えをお願いします。ご理解・ご協力をお願いいたします。  
★同居のご家族に嘔吐下痢症状がみられた場合は、事前にスタッフまでご連絡ください。