

ほけんだよ11月

令和2年10月30日

祝昌保育園

祝昌第二保育園

上陽保育園

園庭の木々が落ち葉になってきて、子ども達が拾ったりちぎったりして遊ぶ姿が多くみられるようになりました。朝晩と日中の寒暖差があり、体調をくずしやすい時季ですが、生活習慣を整え、風邪に負けない体をつくりましょう！

体温を正しく測定するには・・・

コロナ禍で体温測定をする機会が増えましたが、間違った体温測定をすると体温が本来の温度より上がったり、下がったりすることがあります。正しく測定することが大切です。

体温は動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。

脇の下の汗を拭く。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。

耳の体温計の場合…正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものが冷たいと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

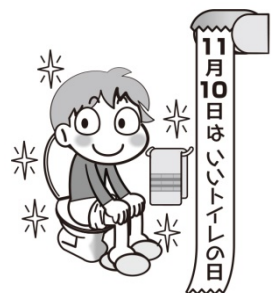


冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが冷たいと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ



11月9日はいい空気の日



インフルエンザの予防接種が始まっています

インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。

予防接種後に腕が腫れたり、熱がでたりすることがありますので、降園後か休みの日に接種してください。接種後の腫れをお子様が気にする場合がありますので、登園時に接種した旨をお知らせください。