ほけんだより　11月

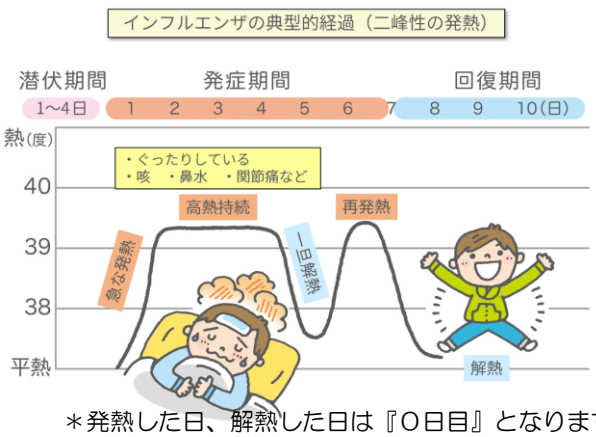
社会福祉法人杏樹会
あゆみ保育園

長い夏が終わりましたね。朝晩の冷え込みが強くなり季節の変化を感じます。日中は外でたくさん身体を動かし汗ばんでいても、部屋に入れば汗が引きひんやりとしてしまい、洋服の調整も難しくなってきました。夏の厳しい暑さが今頃になって疲れとして出てきており、体調を崩しやすくもなっています。
園内でもインフルエンザを始めとし、感染症の報告があがってきています。
子どもも大人も体調管理に努めていきましょう。

インフルエンザが発生しました

１０月末にインフルエンザの発生がありました。例年よりも早い印象です。インフルエンザは感染力がとても強く、集団生活においては1人発生すればあっという間に広がってしまいます。園内はいったん落ち着きましたが、これから本格的な流行シーズンに入るため、保育園でも再度、感染が広がることが予想されます。

インフルエンザは出席停止扱いとなる感染症です。発熱が長引くと欠席期間も延長となっていきますので下記表をご確認ください。また、インフルエンザにかかった際は、**「発症日」のご連絡をいただくと共に、「解熱日」のご連絡もお願いしています。**家庭と保育園で一緒に登園再開日の確認をしますのでご協力をお願いします。



＊発熱した日、解熱した日は『０日目』となります。
＊未就学児までは、**解熱後３日間**の療養が必要です。
＊平熱が２４時間続いて初めて「熱が下がった」となります。
身体には日内変動があり、朝は体温が低く、夕方から体温は高くなるようにできています。
ここに体調不良による発熱が合わさり、朝はいったん熱が下がった様にみえることがあります。

注射に連れていく…大変しかない（泣）

連れていくのが大変…どの親御さんも苦労するお話ですね。大人だって注射が好きな人はそういません。それでも受けてもらわなきゃならないのが予防接種です。全力で拒否していた子がだんだんと、そこまで嫌がらなくなるのは、その必要性を理解するからだと考えられます。最初は簡単な表現で十分なので、なぜ注射を受けに行くのかを伝えていきましょう。嘘をついて注射へ行ったり、子どもを叱る時に「それなら病院で注射だ」と病院や注射という単語をネガティブに使うと、いつまでも病院や注射が嫌いなままとなってしまい、いざという時に診察や治療を受けられなくなってしまいます。

そして、注射が終わったら、思いっきり褒めてあげてください。「よくがんばったね」「動かなくてかっこよかった」「泣いたって注射できたのはすごい」など、やり遂げたことを自信に繋げましょう。