



10月 保健だより

令和4年10月1日 甲斐市立竜王西保育園

朝晩の暑さもやわらぎ、過ごしやすくなりました。子どもたちは、毎日運動会の練習をがんばっています！

今月は、運動会の練習で、一日頑張っていて疲れてしまうこともあると思いますので、ご家庭でも栄養と睡眠をしっかりとしていただき、翌日また元気に登園できるようお願いいたします。

9月の保健状況

9月の3連休に入る前までは、みんな元気に登園できました。連休後、一日の寒暖差もあり、鼻水や咳、熱などの症状でお休みするお友達が多くなりました。

また、RSウイルス感染症に罹患したお友達もいるので、今後、感染拡大に注意が必要です。

内科検診のお知らせ

日時 10月20日(木) 13:00~

当日は、着脱のしやすい服装でお願いします。なお、特に気になる事がある場合は、検診日までに担任にお知らせ下さい。

歯科検診のお知らせ

日時 10月27日(木) 11:00~

歯科検診の結果を持ち帰りますので虫歯等があった場合には、速やかに治療をお願いいたします。



*尿検査は11月1日(火) (予備日8日火曜日)です。

足に合った靴をはきましよう

運動会に向けて靴について考えてみましょう。子どもの靴は、大人の靴と変わらない位の金額がするので、すぐに買い替えるのがもったいなくて、窮屈な靴のままや、またつつい大きめな靴を買ってしまいがちですね。合わない靴を履いていると、転倒の原因や子どもの柔らかい足の変形、そして歩き方まで変わってしまう危険があります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。



調整ベルトがついている足を固定し、足と靴を一体化させます。

つま先に5mm~9mmのゆとりがあるものです。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切です。

柔らかく、クッション性のある靴底で、足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。

2歳未満は要注意！RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃の高熱

ゼイゼイという呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



生活リズムを身につけよう

運動会が近いので、生活リズムを身につけて、元気に登園しましょう。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみよう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座りましょう。

