



ほけんだより



学校法人 大城学園 読谷こぼと幼稚園

No.6

薄着の習慣を付けよう!



朝夕肌寒くなって、様々な感染症が流行したり、風邪を引かないか心配になる季節となりました…。寒くないようにと、ついつい厚着をさせてしまいがちですが、厚着をすると動きにくくなります。薄着の習慣を身につけ、風邪に負けない体作りを行っていきましょう(^_^)

○大人より1枚少ないを目安に!



子どもの体感気温は、大人より4度ほど高く感じるようです。乳幼児は新陳代謝が激しく、動きも多く汗もかきやすいので、厚着だとかえって汗が冷えて風邪を引きやすい原因になります。

○調節しやすい服装を!

厚手の服を1枚着るより、薄手の服を重ね着する方が保温効果があります。暑い時は脱ぐ、寒い時は着ると調節できるようにするといいですね! 子ども自身で行えるよう、着脱しやすい服を選びましょう。



半袖下着



薄手の長袖・長ズボンなど



上着

汗をかいて体温調節を行う汗腺（能動汗腺）は幼児期に完成すると言われています。しっかり汗をかき、体内の熱を放出したり、鳥肌を立てて体温を守ったりして体温調節する機能を高める事はとっても大切です。本格的に寒くなる前に、今から徐々に慣らしながら、自分自身で体温を調節する力を育てていきたいですね!

- ・ 気管支喘息
- ・ マイコプラズマ肺炎
- ・ RSウイルス感染症
- ・ 溶連菌感染症
- ・ 感染性胃腸炎（ノロウイルス）



秋に流行する感染症
要チェック!



内科健診があります



令和6年11月7日(木)

9:30 開始

(星組のみ対象)

※9:15 分までには登園をし、できるだけお休みがないよう

ご協力を宜しくお願い致します。

インフルエンザに注意

インフルエンザって?

- ・ 咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになってしまったら…



- ・ まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



Health Newsletter



November 2024

No.6

Let's Embrace the Habit of Wearing Lighter Clothing!



As mornings and evenings start to turn chilly, we enter a season where various infections spread and raises concerns about catching cold. In our effort to keep our children warm, we often tend to bundle them up too much. However, wearing heavy layers can limit their mobility. Instead, let's cultivate the habit of dressing lightly and work towards building resilience against colds!

Dress one layer lighter than adults!



Children tend to feel about 4 degrees Celsius warmer than adults. Infants and toddlers have a high metabolic rate and tend to sweat easily due to their active nature. Heavy clothing can trap sweat and lead to chills, increasing their risk of catching colds.

Choose for easily adjustable clothing!

Layering light clothing provides better insulation than relying on a single thick garment. Promoting the ability to remove layers when it's warm and add them back when it's cool is a great strategy! Let's choose clothes that children can easily put on and take off independently.



Shirt- sleeved undershirts



Lightweight long-sleeved tops and pants



Outwear

It's important to remember that the sweat glands responsible for regulating body temperature through sweating typically develop during early childhood. Encouraging children to sweat adequately helps them release excess heat and maintain their body temperature effectively. Before the colder weather arrives, let's gradually help them adjust and enhance their ability to regulate their own temperature!

Possible Illnesses to be Aware of:

- Bronchial asthma
- Mycoplasma pneumonia
- RSV infection
- Streptococcal infection
- Infectious gastroenteritis (Norovirus)



Flu Awareness

Every year, influenza affects a large number of people. Symptoms can include chills, sudden fever, joint pain, headaches, vomiting, as well as coughing, sneezing, and sore throat. If not addressed promptly, influenza can lead to widespread transmission and serious complications. If you suspect your child may have flu symptoms, seek medical attention right away.

If Your Child Contracts Influenza:

First, visit a healthcare provider to confirm the diagnosis. Prolonged high fever and other symptoms increase the risk of rehydration, so regular hydration is very important. Because influenza is highly contagious, please keep your child home for 5 days after symptoms appear, and for an additional 3 days after the fever subsides, to ensure full recovery.



Medical Check- Up



Class: Hoshi- gumi only

Date: November 7 (Thursday)

Time: 9:30

※Please ensure your child arrives by 9:15 and aim for minimal absences.