



ほけんだより 11月号



令和2年11月1日
富山市こども保育課

秋も深まり、木々の葉が赤色や黄色へと美しく色づき始めました。一日のうちの寒暖差が激しいので、風邪をひかないように、日常生活の中での予防が大切です。手洗い・うがいを徹底し、インフルエンザなどの感染症を予防しましょう。



寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！



寒さから、つい、お子さんに厚着をさせていませんか？子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をすると、思うように体を動かすことができないだけでなく、体温調節機能を養うことができなくなります。

また、子どもは大人より体温が高く汗をかきやすいので、普段の服装は薄着を心がけましょう。



薄着で過ごすポイント



薄着で過ごすと、皮膚は「暑い」「寒い」などの刺激を受けて強くなり、自律神経の働きにより影響を与えます。その日の天候、気温、湿度や、子どもの健康状態、生活や遊びの状況をみながら、子どもが元気に動き回っているような時は、それ以上着せる必要はありません。

薄着は、子どもの新陳代謝が促されます。基本的な食事、睡眠などの生活リズムを整え、適度な運動遊びを通じて体力をつけることも大切です。



☆ 薄手の衣類を重ね着しましょう

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、保温性が高まります。厚手の物を1枚着るより薄手の重ね着の方が、動きやすく機能的です。

☆ 下着を着ましょう

下着は、保温性・吸湿性を考えると、綿100%の素材で、体に合ったサイズの物が適しています。つい大きめの物を選びがちですが、大きいと動きにくく不快に感じます。また、Tシャツは、下に着るとゴロゴロして動きにくいので、下着の代わりとしては適していません。



☆ 着脱しやすい衣服を選びましょう



伸縮性のある服や、前後がわかりやすい衣服を得浴しましょう。



11月8日は「いい歯の日」



乳幼児期から歯を健康に保つことはとても重要です。ご家庭では、仕上げ磨きのときにお子さんの歯や口の状態を確認することが大切です。

今年は新型コロナウイルスの影響で春の健診が中止になっている施設もあります。受診をすすめられた場合は、早めに歯科医の診察を受けましょう。



インフルエンザにかかったら、インフルエンザ治癒報告書を提出してください！

- ① 「インフルエンザ治癒報告書」の用紙は、各保育施設に備えてあります。富山市のホームページからダウンロードされる場合は、市民の皆さま→福祉→保育所等→インフルエンザ治癒報告書でダウンロードをお願いします。ホームページのサイト内検索から検索すると、学校のインフルエンザ治癒報告書（発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日が経過するまで）がダウンロードされますのでご注意ください。

- ② 記載例を参考に、保護者の方が必要事項を記載してください。

（医師に記入していただく書類ではありません）

・乳幼児のインフルエンザの出席停止期間の基準は「発症した後5日を経過しかつ、解熱した後3日を経過するまで」です。

- ・解熱した3日を経過しても、発症から5日を経過しない場合は、登所（園）することはできません。
- ・登所（園）を再開するに当たり診察が必要かどうかについては、医師の指示に従ってください。



- ③ インフルエンザが治癒し、登所（園）を再開する際に、「インフルエンザ治癒報告書」を提出してください。



* 学校等欠席者 感染症情報 * (過去4年、11月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
①	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	感染性胃腸炎	インフルエンザ	インフルエンザ
②	インフルエンザ	溶連菌感染症	溶連菌感染症	手足口病
③	感染性胃腸炎	咽頭結膜熱 (プール熱)	水痘 (水ぼうそう)	溶連菌感染症