



スマイリーハウス保育園

11月に入り、朝夕の寒暖差がより一層大きくなり、葉っぱの色も少しずつ赤や黄色へと美しく色づき始めました。戸外遊びで色が変わった葉っぱを目にする子ども達も「秋」から「冬」への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪の予防はしっかりと行いましょう。



☆元気っこ☆

ばんび組 「ガラガラうがい」

「ブクブクうがい」が上達したばんび組のお友だち。今回は、『風邪の予防』ができるように「ガラガラうがい」をおこなってみました。口の中にはばい菌が入り込むイラストをみて、「うがいしないと、からだがかんどくなってしまう」と知り、うがいに挑戦！！

外から帰った時・遊んだ後のうがいのポイントは……

- ① 「ブクブクうがい」で口の中のばい菌とさようなら！
 - ② 「ガラガラうがい」でのどの奥に入り込んだばい菌とさようなら！
- とても上手に出来ていたので、園・ご家庭でも継続して行い、元気に登園できるようにしましょう😊

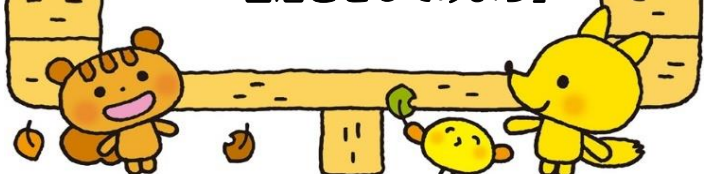


朝晩の寒暖差が大きくなってきました。病気で欠席は少ないですが、鼻水や咳をしながら登園されるお子さんがおられます。風邪のひきははじめに無理をすることこじらせ、治りに無理をするとぶり返す原因になります。早めに休養してしっかり治しましょう。



11月の保健行事

- 21日（木） 身体計測
- 25日（月） 元気っこ教室
「歯磨きをしてみよう」



子どもの冬の生活

知っておこう！

☆子どもは体温調節機能が未熟

☆子どもは、周りの環境の影響を受けやすく、体温が変わりやすい

☆2歳半くらいまでに汗をかき機能が発達

☆汗をかきことで体温をコントロール

汗をかきのための「汗腺」の数は、赤ちゃんの頃から幼少期までに決定すると言われており、この時期に汗をかかせないと、汗腺が未発達で体温調整が出来ない子になる恐れがあるとされます。

☆手足がセンサーとなり、体温を調節

☆大切なのは、体の中心（胸）部分の温度



室内：「①室温上げる ②加湿する ③薄着で」がポイント

- 22～23℃が目安。エアコンで室温を調整し、加湿も心がける！
- 寝室の温度調整が盲点に・・・

寒い時期でも、意外と布団の中は高温になっています。子ども（特に乳児）は自分で布団をはねのける力がないため、体温が上昇し続け、40℃位になってしまうことも・・・。

冬でも脱水症状を起こす場合があります。

寒い部屋のままで布団に入るのではなく、**室温を調整し、布団は薄目のもの**で対応しましょう。

衣服：子どもの服装は、体温調節の発達に合わせて行います。

「自分自身で体温を調整する力」を育てることを心がけましょう。



服装のポイント

新生児～生後1ヶ月

⇒ 基本的には体温調節が未熟なため、**大人より1枚多め**

生後1ヶ月～3ヶ月

⇒ 手足の動きが活発になってくるので、**大人と同じくらい**

生後4か月～

⇒ 汗をかきやすいため、**大人より1枚少なめ**

運動すると体が発熱しやすいので、まめに脱ぎ着をして調節する

服装のコツ = 「**空気の層を作ること**」と「**肌に繊維の刺激を与えないこと**」

分厚い物を1枚着せて寒さをカバーするより、肌着2枚を着た方が温かい！

肌着と肌着の間の空気があたままって薄着でも温かい状態を作ることができます。

一番肌に近い部分は、コットンの肌着を着ることで繊維の刺激を与えないことも大切です。

暑い！と言われたときや汗ばんでいるときは薄手の物から脱がす！

背中に手をいれ、肌の温かさや汗をかいていないかを確認しましょう。

熱いと感じたら肌着を1枚脱がせて見ればOK☆ 温かい空気の層を減らすことで調節します。

触れた手が冷たいときは、逆に切るものを1枚増やして、温かくしてあげましょう。

足裏で体温調節をするので、室内では靴下をはかないほうがよい！

