



# ほけんだより 11月号



平成30年11月1日  
富山市こども支援課

秋も深まり、木々の葉が、赤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、子どもの体力を消耗するので、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が大切です。

#### ・着脱しやすいものを選びましょう

気温の変化により、衣服を調節する機会が多くなります。また、体を動かすと体は温まります。着脱しやすいものが、良いでしょう。



#### ・薄手の衣類は重ね着しましょう



下着は、保温性・吸湿性を考えて綿100%の素材で体に合ったサイズのものを選びましょう。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。

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。

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。

### 11月8日は「いい歯の日」 \* 8は(歯)

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。

また、保育施設では年2回の歯科健診を行っています。

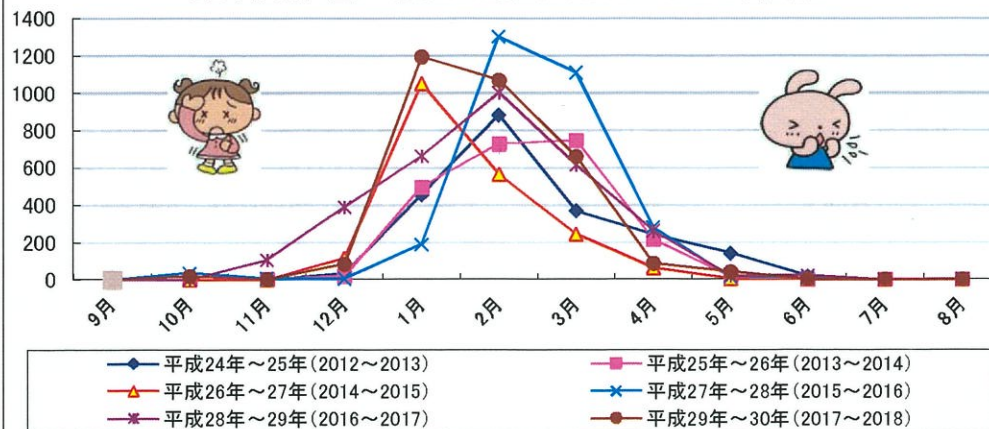
受診をすすめられた場合は、早めに歯科医の診察を受けましょう。



### \* 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26年	平成27年	平成28年	平成29年
①	RSウイルス	RSウイルス	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	感染性胃腸炎
②	感染性胃腸炎	溶連菌感染症	インフルエンザ	溶連菌感染症
③	手足口病	マイコプラズマ肺炎	感染性胃腸炎	咽頭結膜熱 (プール熱)

富山市保育所(園)・認定こども園におけるインフルエンザ流行状況



★流行前に予防接種を受け、手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

★子どもは2回の予防接種が必要です。早めの予防接種をおすすめします。

★発熱の症状がある場合は、感染拡大を防止するため登所・登園を控え、早めに医療機関を受診しましょう。

