



ほけんだより・11月

平成29年11月1日
四つ木なかよし保育園
看護師

秋も深まり色づいた木々の葉が美しい季節となりました。11月は日中と朝夕の気温の差が激しいので、日常生活の中で予防が大切です。季節の移り変わりの中で、身体を寒さに慣らしていきましょう。

口を閉じないことは悪影響がいっぱい！～ロポカンを早めに治して風邪予防～

●呼吸のお話し

・私たち人間が呼吸をするのは、鼻か口のどちらかですね。もともとは鼻から吸う鼻呼吸が自然な形です。鼻には吸った空気を浄化する機能が備わっているからです。赤ちゃんは生まれてしばらくは胸郭が未発達なため、**腹式呼吸**で鼻から息を吸います。最初は鼻呼吸していた赤ちゃんですが、次第に口呼吸を始め、ある事がきっかけでうまく鼻呼吸ができないと、口で呼吸する癖がついてしまいます。口呼吸が習慣になってしまわないように、大人が予防してあげる必要があるでしょう。

・口呼吸になると乾燥した冷たい空気が口から直接体内に取り込まれ、口腔内・喉が乾燥し、細菌などが直接侵入、粘膜に炎症が起きる原因になります。口の中が乾き、唾液が不足することで**口臭・歯周病・むし歯**の原因にもなります。また、筋肉が緩むので前歯が出てさらに口呼吸が進むという悪循環に陥ったり、集中力が低下するなどの悪影響もあります。

・怒って口を閉じさせるのではなく、その子に合わせた対処で、口を閉じる習慣を身につけさせてあげましょう。口が開いているときに、「お口を閉じようね」「お口閉じてお鼻でスースーしてみよっか」と**言葉と動作**で繰り返し促したりすることも必要でしょう。鼻呼吸を意識してこれから流行が予想されるインフルエンザ等の風邪予防をしましょう。

・鼻呼吸で大事になるのが舌の位置です。「**舌を上顎にくっつける**」のが正しい位置です。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やぞで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

●0歳児健診(もも組)

8日(水)10時30分～なるべく欠席されませんようよろしくお願いいたします。

●10月の欠席状況

発熱・咳・嘔吐・下痢・湿疹・水痘・とびひ