



今年も残すところあと一ヶ月ですね。子どもたちにとっては、生活発表会を皮きりに、クリスマスなどお楽しみがいっぱいの月ですが、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。年末年始は外出、来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。体調管理には十分気を配っていききたいですね。

11月の健康状態について

11月は、発熱や咳・鼻水などの風邪症状が見られるお子さんが多くなっています。新型コロナに感染したお子さんもいました。仙台市内では手足口病が未だに流行しており、新型コロナやマイコプラズマ肺炎も見られています。マイコプラズマ肺炎は14歳以下が罹る事が多く、長引く咳が特徴です。咳が治まらない時は早めに医療機関を受診しましょう。

11月に入ってからの急激な冷え込みにより、体調を崩すお子さんが多くなっています。体調管理には注意していききたいですね。登園時、および帰宅後のうがい・手洗いを習慣づけられるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いします。

予防接種について

忘れずに接種しましょう！

・水痘の2回目の接種

(標準的には1回目のあと6~12ヶ月間隔をおいてから)

・麻疹・風疹の第2期の接種

(小学校就学前の1年の間で実施 **けやき組が対象**)

接種前に・・・

- ◆発熱や体調不良がないか
- ◆母子手帳は持ったか
- ◆予診票の記入に不備はないか
- ◆予防接種についての不安や不明点を整理したか

確認しましょう



歯科健診分析結果より

宮城野区家庭健康課の歯科衛生士さんと保健師さんが来訪され、歯科健診の分析結果をいただきました。別紙をご覧ください。今年度はれんげ組、たんぼぼ組、ちゅうりっぷ組、あじさい組でむし歯があるお子さんはいませんでした。なのはな組、いちよう組、けやき組では数名のお子さんにむし歯がありますが、治療済となっているお子さんが多かったです。5歳児が統計の対象となっており、けやき組の有病率・一人平均むし歯数は過去3年間の中で最も低く仙台市全体の平均を下回っています。

園では現在3歳以上児クラスは給食後に歯みがきを実施し、4歳、5歳児はフッ化物洗口も実施しています。フッ化物洗口の実施園ではむし歯のお子さんが少ないという統計があります。継続してむし歯予防に努めていきたいと思えます。

幼児期の歯と口の健康づくりとして「かかりつけ医」を持ち「定期的にフッ化物歯面塗布等の予防処置を受けること」が大切です。」仙台市では生後8か月~1歳6カ月に達する前までの乳幼児を対象としてフッ化物歯面塗布の助成がありますので利用なさってはいかがでしょうか。

冬の保育室の温度、湿度管理について

保育室内の至適温度は冬期20℃～23℃、湿度は約60%にするのが望ましいと言われています。園ではエアコンと床暖房（1階の保育室と廊下、ホールのみ）天井から霧状に噴き出す加湿器の使用と換気をして管理しています。冬はお肌が乾燥しますので適宜スキンケアを行いましょう。

スキンケア

保湿剤の塗り方

- 1 手洗い:手を清潔にする
- 2 清潔に:保湿剤を塗る患部を清潔にする
- 3 軟膏を手にとる:清潔な指に軟膏をとる。
容器から直接患部に触れない
- 4 塗布:優しく塗る。こすらず軽く押さえるように、子どもの場合は円を描くように広げる
- 5 手洗い:最後に再度手を洗う



乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。

宮城野区の保護者世代は・・・生活習慣病リスクが高いです

(宮城野区家庭健康課の保健師さんからのお話です)

【朝食について】 **朝食欠食者の割合は男女ともに宮城野区が仙台市内ワースト1位です。**

朝食を抜くと元気に活動できず、学習意欲や集中力が欠け学力に影響があると言われています。また、お昼ごはんまでの時間が長くなることで血糖値の変動が大きくなり、将来糖尿病などの生活習慣病を発症する可能性が高まります。

【タバコの影響】 **喫煙者割合は男女ともに宮城野区が仙台市内ワースト1位です。**

タバコも多くの生活習慣病の原因となります。受動喫煙は喘息・息切れなどの呼吸器疾患やむし歯のリスクが高まり子どもに大きな健康被害を及ぼします。

また、子どもの頃から肥満が続いた場合も、内臓脂肪が蓄積され将来糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいと言われています。

保護者の生活習慣は子どもの生活習慣形成につながります。家族みんなが正しい生活習慣を身につけることが子どもたちの将来の健康を守ることにつながります。