



2024 年度  
松葉保育園  
看護師内山

まだまだ残暑が厳しく、その上、台風がきたり、突然の雷雨となったり天候が不安定な日々が続いています。そんな中でも元気いっぱい夏を過ごしたかと思います。これからはそんな夏の疲れが出やすくなる時期でもあります。秋には、園のお祭りや運動会・4・5歳児クラスは遠足などがあります。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって、体調を崩さないように気をつけ、秋も楽しい思い出をたくさん作っていきましょう。



### 9月の保健行事

5日(木) 身体測定

19日(木) 秋の健康診断(9:30～) 園医

### 8月の感染症

手足口病 ……26名(たけ5名・きくゆり3名・すみれ7名・なでしこ8名・すずらん3名)

感染性胃腸炎 ……1名(なでしこ)

※2回目のお子さんも数名いました。

ヘルパンギーナ ……3名(きくゆり2名・すずらん1名)

アデノウイルス感染症 ……1名(もも)



### 防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認してみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



### 薄着の習慣は秋からスタート

近年、自律神経の乱れから体調不良を感じている子どもは増えてきているといわれています。子どもの自律神経はまだ発達途中段階ですので、「薄着」を取り入れ、強い身体作りを目指しましょう。冬はつい自宅にこもりがちになってしまいますが、「外遊び」をすることで、より身体の体温調整機能も養われ、自律神経の発達を促してくれます。無理のない薄着で、外に出て元気に遊びましょう！

#### Q1 厚着だと体温調節が出来なくなる？

そもそも子どもは大人よりも体温が高いため、そこまで服を着込む必要がありません。むしろ、あまり服を着込み過ぎると、身体の体温調節機能を養うことができなくなってしまいます。普段はできるだけ薄着で、外気温の変化に対応できるような身体を作っていきましょう。

#### Q2 薄着の効果！自律神経が強化される

薄着で過ごすことにより、皮膚は気温の暑さや寒さを敏感に感じやすくなります。このことで、血管の収縮、拡張といった働きをくり返し、身体の体温調節機能が養われると、自律神経のバランスが発達していきます。逆に言えば、普段から厚着をしていると、皮膚の感覚器官が鈍くなるため、本来なら寒い時に体を温めようと働いてくれる自律神経の働きも鈍くなってしまいます。

#### Q3 自律神経とは

自律神経とは、自分の意思とは関係ない動きをする神経のことです。例えば、眠っているときの呼吸や心臓の動き、暑いと汗をかくなどの体温調節といった、生命活動を維持するために必要な身体の機能です。自律神経の機能に支障をきたすと、子供も大人と同様、貧血、頭痛、冷え症、低体温、下痢や便秘など様々な体調不調が起こります。

#### Q4 薄着のメリット！風邪への抵抗力がつく

風邪を引く原因は、寒さではなくウイルス。ウイルスを撃退するのは人間の「免疫力」です。薄着で自律神経を鍛える事により、免疫力が高まるため、風邪を引きにくい身体になります。風邪を引かないようにと厚着すると身体の放熱反射(体熱を放出する反射)が強くなってしまい、逆に身体が冷えてしまい、免疫力が低下して風邪を引きやすくなってしまいます。

#### Q5 薄着の注意点！冷え対策は必要！

薄着のポイントは、肌着を着ることです。肌着を着ないと体温が逃げてしまい冷えを感じてしまいますので、肌着を着てお腹や背中を覆い、しっかり体を保温しましょう。また、背中には内臓につながるつぼがたくさんありますので、背中の大きく空いたシャツは着せないようにしましょう。冬場の時期に外出するときは、神経が集中し、寒さを感じやすい首、手首、足首の「首」のつくところを温めましょう。具体的には、マフラーや手袋、レッグウォーマーなどで身体の冷え過ぎを防ぎましょう。また、厚手の服に頼るよりも、薄手の服を重ねて着るほうが空気の層ができるため温かく、後で脱ぎ着して体温を調整できるのでおすすめです。