



# ほけんだより



令和4年12月発行  
愛音こわんこども園  
園長 比嘉キヨ子

## ●水ぼうそう、ヘルパンギーナが流行っています。

### ☆水痘(みずぼうそう)

①かゆみの強い赤い発しんが、胴体から全身に、頭部、口の中に出現する。

②37~38℃の微熱

③赤い発しんが水疱になり、かさぶたになって治っていく(7~10日ほどと言われています。)

※水痘ワクチンのおかげで、発疹が軽くすむ事もありますがかゆみのある発疹がきたら、水痘(みずぼうそう)の疑いがありますので、受診をしてください。医師による完治証明書を提出頂いてからの登園になります。

### ☆ヘルパンギーナ

症状は突然38℃~40℃の高い熱が出て喉に水疱や潰瘍が出来ます。喉がとても痛く飲めない、食べられない事もあります。熱が完全に下がって24時間経過し普通の食事がいつもの量食べられる様になり、全身状態が改善すれば登園できます。

## ●子どもは風の子♪衣服は大人より1枚少なく

人間は恒温動物で外気温が変化しても自分の体温を一定に保つ機能を持っています。しかし、現代はクーラーや暖房等、快適な環境が保証されるようになった為、体温調節機能が低下している子どもたちが増えているといえます。動きまわって遊び、新陳代謝も盛んな子どもたち。大人と同じように衣服を着ていると、逆に汗をかいてしまう事も。冬に「半袖でも大丈夫♪」という子どもは体の中で熱をつくる働きが強いのです。「子どもは風の子」の生活を取り戻したいですね。

### —うす着は寒いのをガマンさせるということではありません。—

☆園の室内は体温の高い子ども達が大勢いて動き回っているので、温かく過ごしています。気温や、子ども達の様子を見ながら、衣服の調整をしていきますので、これからの季節は普段通りの半袖、半ズボンに加え脱ぎ着しやすい上着(新しく購入するのならフードのついていないものを)を持たせてください。

### —衣服を着込ませることばかりにとらわれず、子どもの体温をあげましょう—

☆夜更かしや睡眠不足、朝ごはん抜き等は自律神経の働きや免疫力を低下させ体温調節機能が低くなります。早寝早起き朝ごはん(パン、シリアルよりもお米を!)見直し、思いっきり身体を動かして遊ぶこと!!を大切に寒い冬を楽しみましょう♪

