



# ほけんだより

10月号

2025年9月30日

ひいらぎこども園

園長 中田 純子

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと涼しくなり、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いや衣服の調節などをして、感染症を予防しましょう。

## 薄着で過ごそう！

もともと子どもは「暑い」「寒い」を肌で感じることで、対応力が高まっていくと言われています。そのため、秋や冬でもある程度寒さを感じるようにしておくことが、健康的な体つくりには大切です。

### 【薄着の効果】

- ・冷たい外気が刺激となって、自律神経等の神経系全体が活発に働くようになります。
- ・体温調節機能も高まるので、風邪をひくにくく寒さに対する抵抗力が強い体になります。

### 大人より1枚少なめに・・・

子どもは体温も代謝も高く、汗をかきやすいので、大人より1枚少なめにしましょう。厚手の服を1枚よりも、薄手の服を2枚重ねる方が、調節もできておすすめです。頬がほてっていたり、背中に汗をかいているようなら厚着になっています。1枚脱がせてあげましょう。

## 発熱素材・裏起毛の洋服について

子どもは体温調節が苦手なので、発熱素材や裏起毛の洋服を着ることで、温めすぎてしまう可能性があります。

また、素材が子どもにとっては「肌がかゆくなる」「乾燥しやすい」など、肌トラブルになることがあるそうです。たくさん動いて汗をかくので、吸水性の良い綿等の素材がおすすめです。

## 秋の虫刺されって？

ブヨ、ダニ、ノミ、ハチ、毛虫、ムカデなどに刺されると皮膚に炎症が起きます。何かに刺されたら冷水で洗い、よく冷やしましょう。腫れがひどい場合は病院でお薬をもらいましょう。野外活動をする場合は、露出を少なくし、香水などの刺激物は避け、虫が寄って来ない工夫も必要です。

## 発熱などの症状が出たら

症状が出た場合、まずは医療機関を受診してください。症状がある場合は登園できません。症状がなくなってから、24時間経過後の登園をお願いします。37.5度以上が発熱の基準になります。また、発熱以外の症状で、下痢や嘔吐なども、症状がなくなってから24時間経過後の登園をお願いします。

## 保護者の方へ

便や嘔吐物、血液などが付着した衣類は、洗わずにそのままビニール袋に密封して持ち帰っていただきます。

感染拡大防止の観点から、ご理解・ご協力をお願いします。

