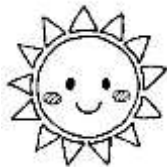


おひさまだより



2025.11.28 (金)

認定こども園みゆき

冬の訪れを感じるようになってきました。園内でもインフルエンザの感染が多く確認されるようになってきました。園内での感染症情報を、玄関前の掲示にて引き続きお知らせしていきますので、日々ご確認下さい。園内で確認されているインフルエンザの中には初期症状として、腹痛がみられるものもあります。体調の異変について今後も気を付けていきたいですね。

冬も元気にすごすために知っておこう！



1 ウイルスは、寒くて乾燥した空気が好き

暑い夏は強い紫外線がウイルスを不活化させる効果があり感染症が流行しない一因となっています。冬はウイルスにとって過ごしやすい環境であり、空気が乾燥しているとウイルスが遠くまで運ばれ、より広範囲に影響を及ぼします。室内では**適度な湿度を保つ事**でウイルスを遠くまで運ばないようにすることができます。

2 私たちの体も弱くなる

冬の気候は私たちの防御機能を低下させてしまいます。鼻の中の、ウイルスなどの異物を体外へ排出してくれる‘腺毛‘と呼ばれる細かい毛は、気温が20度を下回ると動きが遅くなり始め、5度では完全に停止してしまうと言われています。**室温を暖かく保つ**ことで、腺毛の動きを止めずバリア機能の効率を保つことにつながります。

3 ビタミンD不足を防ぐ

日光を浴びることで体内に作られるビタミンDは、冬の日照時間が短くなることで不足しがちになります。**免疫力を保つ**ためにも天気がよい時にはしっかりと**屋外に出て過ごす**時間もとりましょう。

五感を刺激する外あそび

冬に限らず外であそぶ事は、子どもの五感を刺激することができます。五感で感じ、自分であそびを作り出すことで前頭葉が刺激され脳の発達を促すことも期待されます。寒さがありますが寒さゆえに虫刺されの心配がなく、室内よりもウイルスが少ないなどの嬉しいポイントもあります。おにごっこやおしくらまんじゅう、なわとびなどで体を動かしたり、木の枝や落ち葉、木の実を収集してごっこ遊びや作品づくりをしてみたり、子どもと一緒にあそびを考えながら楽しめると良いですね。



子どもの肌は、外部刺激から肌を守る表皮の厚みが大人の約半分であり、皮脂膜も薄いため、乾燥しやすいです。特に冬などの乾燥が激しいシーズンは皮膚がかさついたり、白く粉が吹いたりしやすく、かゆみや湿疹が生じることがあります。また子どもの肌は小さな体ながら、大人と同じ数の汗腺を持っており、汗をかきやすい特徴があります。最近は化学繊維を使用した肌着も多くありますが、肌の水分を過剰に吸収し、乾燥やかゆみを引き起こすこともあります。子どもは大人よりも肌が敏感であるため、肌着の素材には注意が必要です。肌の乾燥が気になるときは、お風呂上りなどにクリームを塗るなど保湿をしていきたいですね。

お肌のケアも 忘れずに



やけどに注意



これからの時期は、熱いお湯などを使うことも多くなります。

子どもは成長と共にさまざまなものに興味を持ち始めます。

大丈夫だろうと軽視せず、今一度電化製品の配置などの安全を確認しましょう。

12月の保健指導

12月15日(月)の保健指導は、「やけどについて知る」について行ないます。

11月の保健指導では、「冬の感染症予防について知る」「うがいの仕方を知る」について行いました。

12月の当番医

7日(日)	木村小児科	943-7117 (南蔵王町)	平木耳鼻咽喉科医院	934-2798 (今津町)
14日(月)	細木小児科	921-7111 (港町)	米田耳鼻咽喉科クリニック	970-1030 (駅家町)
21日(日)	いけだ小児科	973-1500 (南蔵王町)	西町クリニック耳鼻咽喉科	927-3322 (西町)
28日(日)	上原医院	948-2101 (幕山台)	東川耳鼻咽喉科医院	923-3333 (御門町)
30日(火)	おひさまこどもクリニック	955-3220 (御幸町)		
31日(水)	庵谷内科循環器科	970-2022 (御幸町)		

小児の休日・夜間の診療については、[福山夜間小児診療所\(年中無休\)](#) 084-922-4999で受け付けています。診療時間は19:00~22:30(受付は22:15まで)です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。

※小児救急電話相談: 急な発熱やケガで判断に困ったら、**#8000** へ相談することもできます。