

ほけんだより 11月号

朝晩の冷え込みが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になってきました。11月8日は「いい歯の日」11月12日は「いい皮膚の日」と11月は体の健康を考える日にちが設けられています。日頃は見落としがちな体の事を考え、健康に過ごせるようにしましょう。



11月8日はいい歯の日

いい歯の日に向けて、ぶどう組さんで歯みがき教室をしました。新幹線に変身した歯ブラシに興味深々の子ども達。「はみがきれいっしょとしゅっぱー」の絵本を読んで、新幹線歯ブラシとお口の中を探検してみました。お家の方と歯磨きを楽しくできるきっかけになればと思います。



ぶどう組 歯磨き教室



歯科健診のお知らせ

11月26日(火)9:00より曾山歯科クリニックの曾山医師による歯科健診を予定しております。当日は8:50分までに登園して下さるようお願いいたします。

園からのお願い

裏起毛の服は汗をかきやすく、汗をかいた後、体が冷え風邪をひきやすくなります。登園する時の服装や、園での着替えの準備は裏起毛のものや、長袖の下着は避けてくださるようお願いいたします。

薄着で過ごしましょう

気温がぐっと下がり、つつい厚着をさせたくありません。しかし、本格的な寒さを迎えるこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が整うからです。「大人より1枚少なめ」を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょ。

小さな子供は、まだ言葉で寒さを上手く伝えられません。顔色が悪くないか、お腹や背中が冷たくないかを確認しましょう。そのような症状は冷えるのサインです。

秋から冬にかけて感染性胃腸炎が流行いたします。注意しましょう！

感染症胃腸炎の感染経路



感染性胃腸炎

主に嘔吐や下痢、食欲不振、発熱などを起こす病気です。原因のほとんどはウイルスで、小児科では「お腹の風邪」と診断されることもあります。免疫力が十分に育っていない子どもはかかりやすいです。排泄物や嘔吐処理をした後の手洗いは、しっかり行き二次感染を防ぎましょう。

感染性胃腸炎のウイルスは、アルコールでは除去できません。嘔吐処理をするときは、窓を開け換気をしてから、塩素系漂白剤で薄めたもの(水 1L+塩素系漂白剤 20ml)で消毒しましょう。汚れた衣服も汚物を取り除き、1分以上の熱湯消毒か、塩素系漂白剤薄め液に30分つけければ通常通りの洗濯ができます。

★ウイルス性⇒冬から春に多い

①ノロウイルス

【症状】突然の嘔吐とそれに続く下痢。腹痛、嘔気、下痢のみのこともある。筋肉痛、倦怠感、頭痛を伴うこともある。

②ロタウイルス

【症状】白っぽい下痢便、嘔気、嘔吐、発熱

③アデノウイルス

【症状】発熱、下痢、咳、喉の痛み、結膜炎

★細菌性⇒夏に多い重症化することもある

①病原菌大腸炎(O157など)→肉・肉加工品・漬物・井戸水

【症状】強いお腹の痛み、下痢、血性下痢

②カンピロバクター→肉(主に鶏肉)・菌に汚染された水・生野菜

【症状】発熱、倦怠感、頭痛、腹痛、嘔吐、下痢

③サルモネラ菌→卵、肉(主に鶏肉)

【症状】発熱、腹痛、下痢、嘔吐

注意してください

医師の診断に関わらず、24時間以内に嘔吐2回以上、下痢2回以上あった場合は登園できません。また24時間以内に嘔吐1回、下痢1回合わせて2回あった場合も登園できません。

嘔吐や下痢で汚れてしまった服は「保育園における感染対策ガイドライン」に基づき汚れたままお返しすることとなっております。ご理解とご協力をお願いいたします。

予防接種について

インフルエンザの予防接種を受けられた方やこれから予定のある方は、担任までお知らせくださるようお願いいたします。

(その他の予防接種についても同様に報告をよろしくお願いたします。)