

# ほけんだより

平成29年10月26日(木)発行 みしま中央保育園 園長 岩本久美子 担当: 関崎

木々の葉の色も変わり始め、秋から冬に移り変わる11月を迎えます。朝晩の冷え込みも厳しくなり、寒さが身に沁みますが、子どもたちは元気いっぱい！天気の良い日は、お散歩にでかけたり、園庭でにぎやかな声を響かせています。11月11日(土)は「作品展」も控えています。体調管理をしっかりしていきましょう。



## ～感染症予防のために～

### 手洗い・うがいをしましょう

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する季節です。予防の第一は、とにかく、手洗い・うがいです。外から戻ったら必ず手洗い・うがいをするよう、園でもくり返し指導しておりますが、ご家庭でもぜひ習慣づけるようにしてください。ちょっと手をぬらして、「はい、おしまい」ではなく、石けんでていねいに洗えるように、ご家庭でも見てあげてくださいね！

### 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

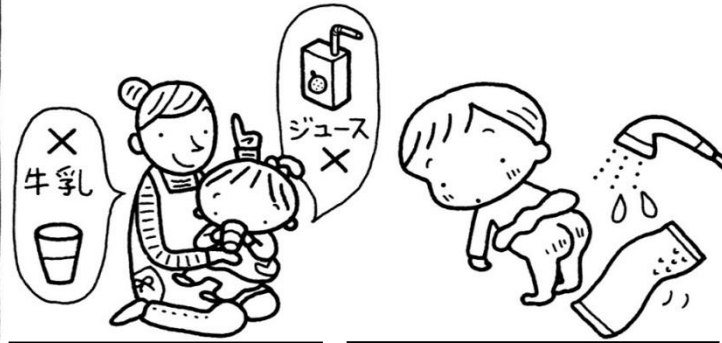


指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりも水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### 《おう吐・下痢のケア》



子ども用イオン水や湯冷ましを少しずつ、こまめにあたえる

おしりはこすらずに、お湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分を拭き取る

知っておこう！

## おう吐物の処理

ウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨てのタオルや布などでおう吐物を周辺から拭き取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を拭く。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



## はばたきさんへお知らせ

10月から、入学する小学校での就学時検診が始まりました。検診の結果が届きましたら、コピーしたものを園に提出してください。よろしくお願いいたします。



## ～インフルエンザ対策はお早めに～

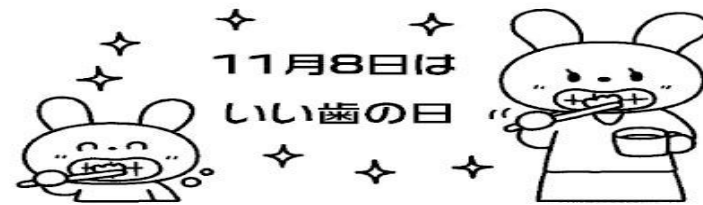
インフルエンザに感染すると、高熱、咳や鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族から移ることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### インフルエンザの予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると、重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上たたないと効果があらわれないので、インフルエンザの流行期に入る12月の前に済ませるようにしましょう。アレルギーがある場合は受けられないことがあるので、医師に相談してください。

### インフルエンザ対策

- ① 予防接種を受ける
- ② 外から帰ったら、うがい・手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



11月8日はいい歯の日

★虫歯は毎日のていねいな歯磨きで防ぐことができます。自分で磨けるようになって、おうちの方の「仕上げ磨き」をお願いします。スキンシップにもなり、子どもたちにも嬉しい時間です。また未満児のお友達は食事やおやつ後にお茶を飲むことで、虫歯予防や口内をきれいにすることができます。食後に歯磨きをする習慣をつけ、ずっといい歯でいられるようにしましょう。

### 10月25日(水)現在の感染症状況

・咳、熱・・・6名 ※感染症の欠席はありませんでした。  
※咳や熱、鼻水の出ているお友達が増えています。重症化しないよう、規則正しい食事や睡眠、帰宅後や食事の前には、うがい、手洗いを欠かさないよう心がけましょう。

## 薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経など神経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、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になり、運動能力の発達を促すともいわれています。もこもこ着込んでいると動きにくく、活動的になれません。かぜに負けず、元気に体を動かし遊べる子でいられるよう、体調や天候をみながら、衣服を調整して、薄着を習慣づけていきましょう。

※フードや華美なリボンなどの飾りが付いているものは危険ですので避けましょう。

