



1月 ほけんだより

平成29年12月28日(木)発行 みしま中央保育園 園長 岩本久美子 担当: 関崎

あっという間に師走を迎え、今年も残りあとわずかとなりました。何かと忙しい時ですが、体調に気をつけて年末年始をお過ごしください。元気いっぱい、新年を迎えましょう!



~インフルエンザに気をつけましょう~

インフルエンザの流行期に入っています。この時期は、人込みを避ける、マスクの着用、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

くしゃみ、せきなどの症状の他に、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いため注意が必要です。また、高熱でなくてもインフルエンザに罹患していることも。体調がすぐれない時は早めの受診を!



《症状》

《予防のために》

- なるべく人込みを避ける。
- マスクを着用する。
- 手洗い、うがい、消毒をしっかりと行う。
- 部屋の湿度は50~60%くらいを目安に。こまめな換気を。
- 十分な睡眠、休養をとる。
- バランスの良い食事、十分な水分補給を。



《12月27日現在の感染症発生状況》

- はばたきルーム・・・インフルエンザA 3名、おたふく 1名
- ゆうゆうルーム・・・インフルエンザA 1名、ヒトメタニューモウイルス 1名
- すくすくルーム・・・インフルエンザA 1名、
- よちよちルーム・・・ヒトメタニューモウイルス 1名、アデノウイルス 1名、おたふく 1名
- 職員・・・インフルエンザA 1名



その他、熱、咳、鼻水、発疹などで欠席、発熱で早退のお友達も増えています。その日の発生、欠席状況やお知らせをホワイトボードに表示していますので、登降園時にご確認ください。感染拡大防止のためのご協力をお願い致します。

《ヒトメタニューモウイルスについて》

12月に入り、「ヒトメタニューモウイルス感染症」と診断されるお友達が増えました。このウイルスは7年ほど前に発見され、最近、簡易検査法が確立されたことによるものです。1~2歳の子どもがかかることが多いですが、大人もかかることがあります。ひどい咳込みは思った以上に体力を消耗します。乳幼児や高齢者は重症化しやすく肺炎などの呼吸器疾患を引き起こすこともありますので、おや?と思ったら早めの受診をお願いします。

~症状~



- 鼻水・・・一般的な風邪より量が多く、頻繁に鼻水が出る。
- 発熱・・・38~39℃前後の高熱が4~5日続く。
- 咳や痰・・・一週間ほど咳が続く。鼻や喉の粘膜で増殖して炎症を起こし増えた痰を外に排出するため咳がひどくなります。

~家庭内での予防法~

くしゃみや咳などによる飛沫感染や、感染者が鼻水のついた手で触ったものにうっかり触れて直接感染することで拡大します。

- 感染者との密接な接触は控えましょう。
- ウイルスのつきやすいドアノブなどは、こまめに消毒しましょう。
- 手洗い、うがいを心掛けましょう。
- タオル、食器の共用は控えましょう。
- 感染者が使ったティッシュは他のごみと分け、密閉して捨てましょう。
- 家庭内でもマスクを着用しましょう。
- 1~2週間はウイルスが排出されるので、予防を続けましょう。

冬場は、さまざまな症状の風邪が流行します。予防や、早めの受診で感染拡大を防ぎましょう。



☆ ○ * ☆ ○ * ☆ ○ * ☆

1月の身体測定

3・4・5歳児・・・1月5日(金)
0・1・2歳児・・・1月9日(火)

* ○ ☆ * ○ ☆ * ○ ☆ * ○ ☆

冬休みの生活リズム

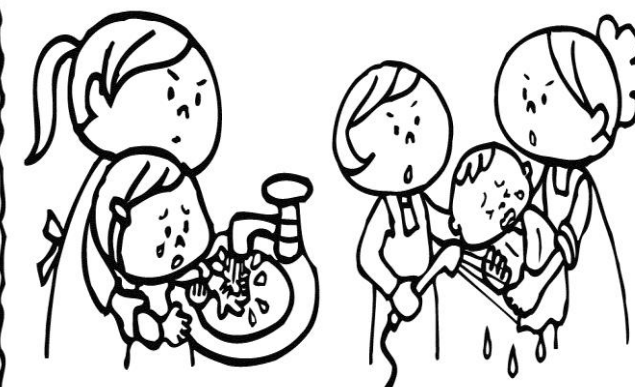
年末年は慌しく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになります。子ども優先というわけにはいかないこともありますが、睡眠のリズムだけでも守りたいですね。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通りに過ごすことを心掛けましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。



低温やけどに注意!!

暖房器具や使い捨てカイロなどの使用が増えるこの時期、長時間触れることでおこる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなり、子どもが痛痒く感じていたら要注意です。必要以上に暖房器具に近づかない、カイロなどは使用方法を守りましょう。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシートなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌を着る (綿100%がお勧め)

重ね着する (薄手の長そでシャツなど)

襟やぞで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する