



ほけんだより 11月

あおぞら保育園

11月7日は、立冬。秋から冬へと、季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないからだには冷たい風が身にしみますね。日が暮れる時間も早くなり、17時過ぎには、暗くなってきており冬が近づいていることを実感しているのではないのでしょうか。これからの季節は風邪予防が大切になってきます。しっかり食べて冬に備えていきましょう。



ウイルス の潜伏期間は1~2日です。
あらわれる主な症状は・吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・微熱(37~38℃くらい)

高熱が出ることは稀ということですが、熱が出始めると腹痛を伴う場合があるようです。症状が続くのはおよそ2~3日。乳幼児や年配の方は長引くことがあるので注意しましょう。また、感染しても軽い風邪のような症状だけの場合やまったく症状が出ない場合もあります。

1. 第一にウイルスを『持ち込まない』ことが重要！
ノロウイルスは非常に小さいので付着しやすく、感染力が強いためわずか100個のウイルスで下痢や吐き気の症状が起きてしまいます。こまめな手洗いを習慣づければ、ウイルスを持ち込むのを防ぐことができます。
2. ウイルスを『拡げない』ために掃除・消毒の徹底を！
ノロウイルスは下痢だけでなく、嘔吐の症状もあるため、ウイルスが拡がりやすいと言われています。汚染物は直接触れないように処理してください。
3. 85℃~90℃がポイント！『加熱』でウイルスをやっつける！
ノロウイルスは熱に強い耐性を持っています。調理する場合はウイルスを死滅させるために中心温度85℃~90℃の状態、90秒間以上加熱しましょう！
4. こまめな手洗いでウイルスを『つけない』意識を！

☆ 下痢・嘔吐の症状がある時は病院への受診をお願いします。
☆ 感染性胃腸炎の場合は『登園届け』が必要となります。



今年はインフルエンザの流行が早まりそうです。早めの対策をお願いします。

心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1~2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ベットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く



11月の保健行事予定

手洗い指導

- ☆ 11/12(木)・・・3才 ことり組
- ☆ 11/13(金)・・・4才 はな組
- ☆ 11/16(月)・・・5才 つき組

0才児健康診断

- ☆ 11/19(木) 14:30~0才児クラス

身体測定

- ☆ 11/16(月)~11/20(金)



10月 感染症

☆ なし

空気が乾燥しています

乾燥肌のお子さんも増えてきており、ウイルスも活発に活動する時期です。加湿器などを活用してお肌と喉の乾燥を防ぐようにしましょう。

