

ほげんだより11月

2021. 11. 1
あおぞら保育園

10月は感染症の大流行は見られず、子どもたちは元気に運動会練習を頑張っていました。当日は天候に恵まれ大きな怪我もなく、自信をもって取り組む子どもたちの姿に感動しました。体調管理等のご協力ありがとうございました。

秋の穏やかな気候の変化を楽しむ間もなく、寒さが急加速しています。師走のような気温の日もあり、体が寒さに慣れていないと体調を崩しやすい時期でもあります。体が冷えないように肌着を着て、上着などで体温調節しながら、秋を元気に過ごしましょう。

10月の感染症



★溶連菌感染症・・・7名

★下痢・嘔吐・・・6名

*急な発熱や下痢・嘔吐のお子さんが増えています。

お腹の風邪(感染性胃腸炎)が0・1・2歳で流行中です。症状は、主に発熱を伴わない下痢・嘔吐です。症状がある場合の登園は控えてください。登園には「登園届」が必要になります。整腸剤を内服し、1週間経過しても下痢が続く場合は、腸粘膜が痛む場合があるため、再受診しましょう。最終の嘔吐・下痢から24時間経過し、症状が治まり、普段の食事が摂れたら登園可能です。他のお子さんへの感染防止のためにもご協力をお願いいたします。

11月の保健行事

1日(月)～5日(金) 身体測定週

15日(月) 保健指導「手洗い」ことり

16日(火) // はな

17日(水) // つき

19日(金) 0歳児健診 14:30～



一人で鼻はかめますか？

鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

1人で鼻をかめない時期(乳児)は、こまめに鼻水を取ると咳が抑えられます。鼻詰まりが解消されると寝苦しくなくなり、十分な睡眠がとれるようになります。鼻水が3日続くようなら耳鼻科へ。早めの受診で痛みや発熱に進行するのを防ぎます。3歳児くらいから、一人で鼻をかめるようになります。おうちで鼻かみができるように練習しましょう。

あいうべ体操は、鼻呼吸を促します。ぺんぎん組～つき組は、朝の会で発声しています。



11月8日いい歯の日

どうして歯は生えかわるの？

みなさんのあごは成長します。でも、歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。もし小さな子どもの歯(乳歯)のままだったら、歯と歯の間が空いて、ものをよく噛めなくなります。だから大人のあごに丁度良いサイズの大人の歯(永久歯)に生えかわるのです。大人の歯が生えてきたよ！という人。大きさの違う乳歯と永久歯が並んでいるところは、デコボコしててみがきにくいです。鏡で歯の形を見ながら歯ブラシを当てて、ていねいにみがいてくださいね。



感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる
下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から
・汚染された食べ物による経口感染
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

〇おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

寒暖差アレルギーにご注意ください

★寒暖差アレルギーのセルフチェックリスト

- ①鼻水、鼻づまり、頭痛、くしゃみ、咳といった症状はあるが、熱はない。
- ②寒暖差で蕁麻疹(肌の湿疹、かゆみ)が出てきたことがある。
- ③鼻水は透明の水様である。
- ④ストレスを感じてイライラすることが多い。
- ⑤目の痒みや充血はない。



YES

寒暖差アレルギーの可能性ががあります。30～40代の女性に比較的多く発症する傾向にあり、もちろん子どもにも発症します。寒さや暑さを繰り返し感じることで起きる自律神経の乱れが原因です。アレルギーやウイルス・細菌感染とは関係ありません。



★寒暖差アレルギーと花粉症・風邪との見分け方は？



- *目の痒みや充血がある
- *発熱している
- *粘り気のある鼻水が出ている

YES

風邪・アレルギーの可能性ががあります。風邪や花粉症は、寒暖差アレルギーと非常に似ているため気づかないこともあります。

- *花粉症・・・花粉が入ることによるアレルギー反応
- *風邪・・・ウイルスや細菌が体内に入って起きる感染症

★対処法&予防法

温度差が7度以上になると発症しやすいといわれています。この時期は、朝晩は冷え込み日中は暖かい日が多いので発症しやすくなります。寒い日は、首・手首・足首を温めたり、不規則な生活を改善し、毎日の食生活や睡眠時間を整えましょう。

★何科を受診する？

小児科や耳鼻咽喉科を受診しましょう。根本的な治療方法はなく対症療法です。

◆保育園からの連絡は、年度当初にご記入いただいた緊急連絡先の順位の番号順にさせて頂いております。転居・転職等で順位に変更がありましたらお知らせください。当日の連絡先が普段と異なる場合は、チェックボードでお知らせください。尚、重症度に関わらず番号順にかけさせて頂きますのでご了承下さい。

◆保育園の服装を選ぶ際には、年齢にかかわらず、「動きやすい」「着脱しやすい」「安全」この3点をお願い致します。伸縮性のある素材でサイズは大きすぎず小さすぎない、丁度良いもの、そして紐など付属品がついていないものが安心です。
*パーカー、ワンピース、ガウチョパンツ、裾に付属品がついているもの、裾が長すぎるものなどは動きが妨げられてしまい、大変危険です。

～新型コロナウイルス感染症の園の対応について～

- ・在園児や同居のご家族、またはご家族と同等の濃厚接触者の方等が「PCR検査をこれから受ける」「陽性反応が出た」「濃厚接触者として特定された」等の情報がありましたら、すぐに保育園にご連絡いただきますようお願いいたします。迅速な対応が必要なため、保護者の皆様におかれましては、ご理解ご協力をいただきますよう何卒よろしくお願い致します。
- ・全国的に順次ワクチン接種が進んでいますが、ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。免疫がつくまでに1～2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。保育園は集団の場ですので、引き続き一人一人の感染対策が重要になります。お子さんの安心・安全を第一にご協力をお願いすることが多々あると存じますがよろしくお願い致します。

