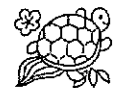


ほけんたより

R4. 11. 1
あおぞら保育園

運動会当日は、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。

一日の中の寒暖差が大きくなり、冬の感染症流行の季節が近づいてきました。先月は、発熱や下痢・嘔吐で欠席する子どもが増え、一旦は落ち着いたものの運動会終了後から、また流行り始めています。これまで通り、手洗い・うがい等の基本的な感染予防対策行動をとり、規則正しい生活を送るよう心がけ、予防していきましょう。



10月の感染症

- ◆感染性胃腸炎（口タウイルス1名含む）10名
*経過観察した嘔吐・下痢のお子さんは9名
- ◆突発性発疹 1名
- ◆溶連菌感染症 1名
- ◆マイコプラズマ肺炎 1名



11月の保健行事

1日～4日	身体測定	
11日（金）	0歳児健診	
14日（月）	手洗い指導	3歳児
15日（火）	〃	4歳児
17日（木）	〃	5歳児

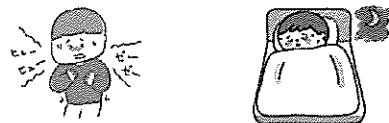


10月17日から1週間で発熱者は28名、消化器症状は19名で特に幼児クラスで体調不良のお子さんが増えています。胃腸炎に関しては感染力が強いため、発症者が出た翌日には数人が発症する状況です。熱の特徴としては、風邪症状はなく元気が急に発熱する場合や夜のみ発熱、日中に発熱しすぐに解熱を繰り返すというような、いくつかのパターンがあり、多くは原因不明で風邪という診断です。子どもは熱があっても元気なことが多いので発熱に気づきにくいこともあります。発熱した場合は、新型コロナウイルスとの区別が難しいので受診をしたほうがよいと園医から話がありましたのでご協力をお願い致します。胃腸炎も2回以上の嘔吐下痢や微熱がありましたら受診をお願い致します。運動会後の疲れやアレルギー、寒暖差で風邪をひきやすい時期ですので規則正しい生活に気をつけましょう。

免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ることです。何より「睡眠と起床と食事」が大切です。夜は、なるべく決まった時間に布団に入り、休日でも朝は決まった時間に起きるように心がけましょう。食事時間が不規則だと腸内環境が乱れて免疫力が下がりやすくなるため、毎日同じ時間に食事をするようにしましょう。ヨーグルト・納豆などの発酵食品、野菜・豆などの水溶性食物繊維を含む食品は積極的に摂りましょう。

咳が出ているときの受診の目安

以下のような症状がある場合は、発熱の有無に関係なく、医療機関を受診して頂くことをお勧めいたします。



1. 咳がひどくて夜、咳で目覚める
2. ゼイゼイして呼吸がしんどそうである
3. 咳込みで食事がとれなかったり、嘔吐する
4. 連続して咳き込んでいる
5. 咳や鼻水がひどくて機嫌が悪い
6. 黄色～緑色の鼻水が常に出ている
7. 耳を良く触る



～秋から冬にかけての服装～

衣服の調整ポイント

- ◎「大人より1枚少なく」を心がけましょう…子どもは体温が高く、よく動くので汗も掻きやすいです。裏起毛の衣服やズボン、汗も吸収しにくく動きづらくなるので避けましょう。
- ◎肌着を着て保温する…厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねの方が空気の層ができて保温性があります。園内は室温調整もしており、散歩時は気温に合わせて持参の薄手の上着をはおります。
- ◎安全面を考慮し、フードなしの衣服をご準備ください（首回りの事故につながるおそれがあります）。
- ◎熱を吸湿発汗させる機能性インナーや裏起毛の洋服は体温が上昇してしまう場合があります。さらに体が温まりすぎて汗をびしょりかかると、今度は体が冷えて風邪をひく原因となったり、あせもや肌のかぶれを引き起こしたりする恐れもあるため普段使いにはあまり適しません。

室内では、**下着+薄手の長袖** で過ごします。

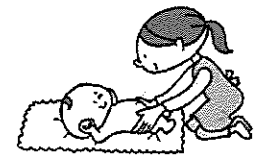
◆子どものスキンケアについて



子どもの皮膚は大人に比べて薄く未成熟なため、水分を溜めておく力がまだまだ足りません。そのため少しの刺激や季節の変わり目などにも敏感で乾燥肌にもなりやすいです。これからの季節はより乾燥対策が必要です。

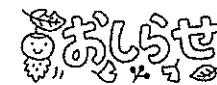
～秋冬のスキンケアのポイント～

- ★肌を清潔に保ちましょう。
- ★低刺激の洗浄料をよく泡立てて、優しく素手で洗ってあげましょう。
- ★お風呂上りに必ず保湿クリームを塗りましょう。目安は、ティッシュが肌につく程度にたっぷり多めです。
- ★入浴後タオルで水分をふき取り、皮膚が少し湿っている状態で塗ると、水分も保持でき効果的。
- ★体もお尻も口も拭く時はこすらないようにタオルを押し当ててそっと拭き、刺激を最小限にしましょう。直接肌に触れるものは綿素材がお勧めです。
- ★爪はこまめに切って、角がないようにやすりで整えましょう。



ワセリンでのスキンケア

ワセリンには肌の潤いを閉じ込める働きはありますが、肌の水分を補ったり肌内部まで浸透したりする働きはありません。そのため、化粧水などで水分を与えずにワセリンだけを塗るケアを続けていると、かえって肌の乾燥が進んでしまうこともあると言われています。化粧水などでしっかり水分を補給してからワセリンを塗るようにしましょう。

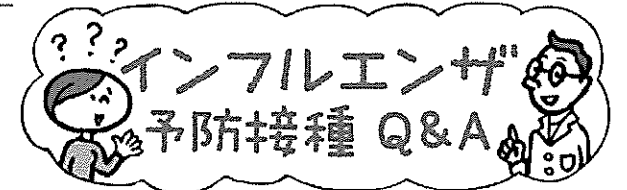


4・5歳児は視力検査を行いました。保育園での検査は簡易的なものですが今回の検査で0.5～0.6以下の場合、念のため眼科を受診しましょう。



◆登園前の検温は忘れずをお願い致します。非接触タイプの体温計は、実際の体温より低く測定される場合がありますのでご注意ください。

◆呼吸器症状等の風邪症状がある場合、「コロナ禍における保育施設利用ガイドライン（第6版）」に準じて対応しています。また、体調不良時のきょうだいの登園については、お子さんの健康状態や受診結果等を踏まえ、ご相談の上、決定させていただきます。新型コロナウイルス感染症以外の感染症も今後増えていきます。集団で園生活を送るということは、ご自身のお子さんが感染するリスクがあると同時に、他のお子さんを感染させてしまうリスクもありますのでお互いにルールを守って頂きますよう、ご理解・ご協力をお願い致します。



かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

- ① 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？
原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。
- ② 受けるとインフルエンザにかからないの？
必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。
- ③ 予防接種の効果が続く期間は？
接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。
- ④ 接種の方法は？
生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。卵アレルギーであっても、全身症状やアナフィラキシーを起こしたことがなければ接種は可能です。医師とご相談ください。
- ⑤ いつごろ受けたほうがよいの？
最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

