



2019年12月
さんいく保育園有明
看護師

早いもので、今年もあと1ヵ月となりました。子どもたちにとっては、お休みにクリスマスとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行する時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。病気や事故のない、楽しいお休みをお過ごしください。

インフルエンザ

インフルエンザとは？

2～5日の潜伏期間の後、悪寒、急な高熱、頭痛、全身痛に続き、咳、鼻水などの症状が現れます。下痢や嘔吐の症状が現れることもあります。咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者がでます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険を伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。
室温・湿度に気をつけ、手洗い・うがいをしっかり行い予防しましょう。

インフルエンザと診断された場合は保育園に連絡をお願いします。感染力が強いので、発症した後5日以上を経過し、かつ、熱が引いてから3日以上経過するまでは登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



発熱による脱水症状を防ぐために、こまめな水分補給を行いましょう。また、合併症の一つで、インフルエンザ脳症があります。主に5歳以下のお子さまに多く発症します。けいれんや呼びかけに反応しないなどの意識障害がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけの病院のほか、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておく、いざという時にあわてないでしょう。また、帰省先の救急病院の情報を把握しておくことも大切です。

室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなる場合があります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れかえを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

歯を大切にしよう!!

11月11日に歯科検診を実施しました。

- 虫歯や虫歯の可能性があると診断された園児が何人かいました。園での検診は簡易的であるため、歯科受診をして詳しく診てもらいましょう。また、虫歯のある園児は早めに治療を行ってください。
- 今回の歯科検診で、みがき残しがある園児がたくさんいました。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！