



ほけんだより 11月号

令和2年11月2日
さんいく保育園 有明
看護師

葉っぱの色が赤や黄色やオレンジへと姿を変え、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。昼夜の寒暖差も激しくなり、こまめな衣服の調整が必要になりますね。これから一段と寒くなる季節に負けず、子どもたちと健康に季節の変わりを楽しんでいきたいと思います。



ノロウイルスにご注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は年間を通して症例がみられますが、特に11月から増加がみられ12月から1月にかけてピークを迎えます。ノロウイルスは食品や手指を介して体内に入り、胃腸炎をおこします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもの場合は体力がなく重症化しやすいので気を付けましょう。

<症状>

嘔吐、下痢、気分不良、腹痛
※発熱はあっても軽度

<過ごし方>

水分と栄養の補給をしましょう

嘔吐や下痢などでいつも以上に水分や体力が喪失してしまいます。油分や刺激物を避けた食事や野菜スープやみそ汁など温かく食べやすいものを薄味にして食べましょう。また、この季節に旬を迎えるりんごには整腸作用があるのですりおろしなどにすると食べやすくいいですね。

<予防>

食事の前には手洗いをしっかりしましょう。
調理器具は熱湯などで消毒し清潔にしましょう。
食材にしっかりと火を通しましょう



<予防>

食事の前には手洗いをしっかりしましょう。
調理器具は熱湯などで消毒し清潔にしましょう。

食材にしっかりと火を通しましょう。

<注意>

吐物や糞便から感染することもあります。
エプロンや手袋、マスクを着用し処理を行いましょう。この時、手袋を2重にしておくのも効果的です。

またおむつに関しては速やかに閉じ、
使用したおしり拭きなどはビニール袋などに密閉しましょう。



お知らせ

～歯科検診～

11月16日(月) 10時から

☆当日は9時半までの登園にご協力ください。
☆朝食後の丁寧な歯磨きをよろしくお願いします。
☆春・秋ともに受けられなかったお子様は歯科医院での検診をお勧めします。

◎11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子が増えてきたかと思えます。自分で磨ける子でも最後は大人の方が仕上げ磨きをしてあげましょう。

「乳歯が虫歯になっても生え変わるから大丈夫」と思われる方もいるかもしれませんが、永久歯が虫歯菌に感染すると虫歯になりやすい状態になります。また、永久歯が生え始めるタイミングで無い時に乳歯が抜けてしまうと永久歯がまっすぐ生えることが出来ず、歯並びが悪くなることもあります。

嫌がる子には砂時計などで時間が見えるようにしたり、絵本などで興味を持たせるところから始めましょう。



突発性発疹にかかったお子様がいます

9月…3名 10月…2名

突発性発疹とは3歳未満のお子様の99%が経験すると言われている感染症です。健康な人の体内にあるウイルスが原因とされており、ウイルスの型によっては2回かかるお子様もいます。

<症状>

突然の38度以上の発熱が2～3日続く
熱が下がり始めるタイミングでの発疹

<治療>

対症療法となります。
自然に良くなるのがほとんどです。

<登園の目安>

主治医の意見書は必要ありません。
解熱後24時間が経過しており、普段通りの生活が出来ていれば登園可能です。

3歳未満のお子様には急な発熱があれば注意しましょう。