

# 11月 保健だより

2019年11月 さんいく保育園清澄白河

10月は、台風などの異常気象でプレイティが中止となりました。朝晩は冷え込み、空気も乾燥し冬の気配を感じます。澄みきった青空に、赤や黄色に色づいた紅葉が美しい季節となりました。子ども達は、落ち葉やどんぐりなどを沢山拾い集めています。

冬の足音が聞こえ始めると心配なのが風邪やインフルエンザなどの感染症です。早いうちからしっかり予防し、感染症に負けない強い身体づくりを目指しましょう！

## インフルエンザにご注意！

### <風邪とインフルエンザの違い>

	風 邪	インフルエンザ
病原体	細菌ウイルス	インフルエンザウイルス
時 期	1年中	冬から春に多い
病気の始まり	ゆっくり・鼻水・くしゃみ	関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状
寒 気	あまりしない	かなり強烈
熱	37.0℃~38.5℃	39.0℃~40.0℃
うつり方	多くの人にうつらない	広い地域で流行
関節痛	ほとんどない	腰・手足に強く感じる

### <インフルエンザの予防策>

- ①インフルエンザワクチンの接種
- ②手洗い、うがいの励行
- ③不織布製のマスク着用
- ④人混みを避ける
- ⑤咳エチケットを守る
- ⑥適度な湿度、換気
- ⑦十分な休養、バランスの良い食事

### <登園基準>

「発病後5日以上を経過し、なおかつ解熱後3日以上を経過してから」発病日及び解熱日の当日は「0日」とします。

### <お願い>

- 治って登園する時は、医師の「意見書」を提出して下さい。
- 手洗い・うがいは、ご家庭でもしっかり行いましょう。

- いつもと違って体調が悪い時は、早めに受診をして、家庭での休養をして下さい。又、体調が気になる時は、早めのお迎えをお願いします。
- 発症時、職員はマスクを着用します。園児は、各家庭でマスクを調達し着用して下さい。
- 保護者等の送迎者で罹患されている場合は、保育室に入らないで下さい。又、家庭に罹患者がでた時は、報告して下さい。

## RSウイルス感染症

### <RSウイルス感染症とは>

- 冬季に流行る小児、特に乳幼児に多くみられる呼吸器感染症です。乳幼児では細気管支炎や肺炎など、重症化し易い傾向にあります。

### <症状>

- 発熱・鼻水・痰が詰まったゼイゼイする咳・ゼイゼイ喉が鳴る音

### <留意事項>

- 飛沫感染と接触感染により広がり易いので、手洗いやマスク着用をしましょう。
- 初期症状から早めに受診して、重症化を防ぎましょう。

## 11月8日「いい歯の日」です

- 良い永久歯の為に、乳歯の管理が大切です。
- 虫歯ゼロに近づけるには、歯磨きが大切です。仕上げ歯磨きは、大人がしましょう。
- 虫歯菌の感染予防は、①定期的な歯科受診。②子どもと同じ箸やスプーンを共用しない、噛み与えない。③砂糖入りの食べ物や飲み物を控え、ダラダラ食いをしない。
- 歯並びについては、良く噛む事が重要です。歯ごたえのある食材を良く噛んで、顎を成長させましょう。

## 掃除用の雑巾を集めます

冬の大掃除に向けて、ご家庭で使い済みの掃除用として使用して良いタオルや衣類（Tシャツ、下着など何でも良い）等を集めます。1枚でも良いので、ご協力の程よろしくをお願いします。事務所に箱を設置します。

## 10月 園の様子

- 溶連菌感染症 12人 胃腸炎 3人（内職員1人）
- 溶連菌感染症が多く発症し、2回罹った園児がいました。
- 発熱、咳、鼻水の症状のあるお子様が多くいました。

## 今月の予定

- 全園児内科健診 11月6日（水）9:00~