



11月 保健だより

2023年 さんいく保育園清澄白河



落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が一段と楽しい季節になりました。だんだんと朝晩の冷え込みが増し、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行しやすい時期です。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけていきましょう。

今日は何の日？

11月8日「いい歯の日」、11月9日「換気の日」、11月12日「いい皮膚の日」です。記念日には普段の歯磨きや保湿を見直してみましょう。

体に関する記念日

11月8日 ^{1 1 8} いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？



上の前歯の後ろをみがくよ～

まずは子どもが自分でみがくの見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 ^{1 1 1 2} いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやすくなります。おふろ上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守る

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

11月9日「換気の日」

いい空気と読ませることから、換気の日と言われています。空気の通り道を作り、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



感染性胃腸炎が流行する時期です！

ノロウイルス、ロタウイルスなどが原因の胃腸炎です。



***主な症状:** 突然の嘔吐や下痢(口は白色便が多い)、発熱など

***登園基準:** 嘔吐、下痢などの症状が治まり、普段通り食事が摂取できるようになってから、**医師の記入した『意見書』**が必要です。

***予防について:** 食事や調理前、トイレの後、外出後など手洗いをこまめに行いましょう。加熱食品、調理器具などはよく加熱する(85℃以上で1分間以上)ようにしましょう。また便や嘔吐物には直接接触らず、嘔吐物を片付ける時はビニール手袋をしてペーパータオルなどを利用しましょう。



***嘔吐時のケア:** 脱水にならないようにこまめな水分補給が大切です。水やお茶では塩分や糖分などを補給できないため、経口補水液などを利用しましょう。吐き気がおさまったら、少量ずつ飲ませましょう。食事は消化の良いものから始めて、2~3日かけて普通の食事に戻していきましょう。



嘔吐物の処理方法

吐いた! しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

① 処理に必要なものを準備する
まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾(捨てられるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒液
4
もみの原液の塩素、ペットボトルのキャップ4杯

② 外から中心に向かってふき取る
吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。

③ 消毒した後、水ぶきする
吐いたもので汚れたところなど、消毒液を淡した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒面もふき取ります。

④ よく手を洗う
使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗います。

***衣服を漂白剤に浸けると色落ちするので、85℃以上の湯に1分以上浸けてもよい。**

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を取り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、パターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

手足口病にかかるお子さまが増えています！

***症状:** 手の平、足(足の裏や甲)、口の中に水ぼうや赤い発疹ができる。発熱を伴う場合もある。
***もし症状が見られた場合は、医療機関を受診して登園許可を確認後の登園をお願いします。**



★今月の予定★

***全園児内科健診:** 11月1日(水)
***身体測定:** ひよこ組13日(月) あひる組14日(火) うさぎ組22日(水) ひつじ組17日(金) ろば組16日(木) はと組24日(金)