



# 12月 保健だより

2023年 さんいく保育園清澄白河



早いもので今年もあと1か月となり、クリスマスや年末年始のお休みとお楽しみがいっぱいの月です。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。さまざまな感染症が流行する時期です。体調管理には十分に気を付け、元気に1年を締めくくりましょう。

## 溶連菌感染症について



溶連菌感染症は、レンサ球菌という細菌による感染症です。インフルエンザやプール熱(咽頭結膜熱)などとともに増加しています。予防には、手洗いやうがいが基本です。

\*主な症状:突然の38度以上の発熱、のどの痛み、体や手足の発疹、舌がイチゴのように赤くざらざらになる。腹痛や嘔吐を伴うこともある。

\*登園目安:抗菌薬内服後、24時間以上経過後から。医師の『意見書』が必要。

\*自宅でのケア:熱がある時は脱水にならないように、経口補水液など利用し、水分補給を十分に行いましょう。のどの痛みもあるため、熱いものや刺激のある食べ物、柑橘系などの果物はさけましょう。発疹は非常に強いかゆみを伴うので、かき壊さないように注意しましょう。症状が良くなっても、指定された日数の抗菌薬を飲み切ることが重要です。



### \*このような時は、登園を再度確認してください\*

①発熱・下痢・嘔吐・止まらない咳などの諸症状がある場合は、医療機関の受診をお願いします。

②発熱(37.5以上)や下痢、嘔吐などは、**症状消失して24時間経過後**より登園をお願いします。その際、登園時に『**確認書**』をご提出下さい。

③感染症の疑いがある場合には、速やかに医療機関を受診して下さい。感染症に罹患された場合は、症状が軽快し、**医師の登園許可を確認後の登園**をお願いします。**医師の記入した『意見書』**が必要な感染症もありますので、『**子どものかかりやすい感染症**』の表をご確認下さい。新型コロナウイルス感染症も、『**意見書**』が必要です。

\*園内の感染症掲示板もご確認いただき、お子さまの症状に注意していただきますようお願いいたします。

## 『3つの保』でかぜを予防しましょう!

### 風邪をひかないためには、何をしますか?



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の『3つの保』で風邪を防ぎましょう。

#### 体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

#### 室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

#### 体を保護する



保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう!

### \*今月の予定\*

0歳児健診:12月13日(水) 9時から

身体測定:

ひよこ組 14日(木) あひる組 15日(金)

うさぎ組 20日(水) ひつじ組 19日(火)

ろば組 18日(月) はと組 22日(金)

### 年末年始の急病は?

お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。帰省される方は、帰省先の救急病院の情報も把握しておきましょう。