



ほけんだより



なんだか寒さも感じるようになってきた今日この頃…。1日の中でも暑かったり寒かったりと体温調節が難しい季節ではありますが、衣服などで調節しながら過ごしていきましょう。また、これからの季節は様々なウイルスが流行する時期です。手洗い・うがい、規則正しい生活を送るよう心がけ感染症を予防しましょう

～気を付けたい冬の感染症～

寒く乾燥する冬は、ウイルスが活発になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。

【インフルエンザ】

悪寒やのどの痛み、高熱、咳、鼻水などに風邪の症状から始まります。潜伏期間が1～4日と短く感染力がとても強いので注意が必要です。発症から5日を過ぎ、かつ解熱し3日を過ぎるまでは出席停止です。

★ インフルエンザ罹患報告書が必要です

【マイコプラズマ肺炎】

2～3週間の潜伏期間を経て、頭痛や倦怠感、発熱などの全身症状があります。数日後に咳がはじめ、だんだんひどくなります。治癒までには数日～数週間を要します。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。

★ 登所届が必要です



【RSウイルス】

鼻水や咳などの症状で始まり、ゼイゼイ・ヒューヒューといった呼吸音が特徴です。

1歳未満の乳児がかかりやすく、重症化することもあるため注意が必要です。

★ 登所届が必要です

【ウイルス性胃腸炎】

嘔吐・下痢が主な症状です。便の状態は軟便～水様便まで程度によりますが、ロタウイルスの場合、白色の便が出ることもあります。嘔吐や下痢が続く場合には脱水に気を付け、少しずつ水分を補給しましょう。また、感染力が強いため、嘔吐やおむつなどの処理には十分注意してください。

★登所届が必要です。

せきで眠れないときは…

せきが続くと体力が奪われてしまいます。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。



- ① 体を起こす…背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くすると呼吸が楽になります。
- ② 部屋の加湿…空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかるので寝室にも加湿器を置いてのどを守りましょう。
- ③ 水分補給…麦茶や白湯など、冷たすぎず刺激のない飲み物で水分補給を行いましょう。

皮膚のトラブルに

注意しましょう!!

11月12日は1(い)1(い)1(ひ)2(ふ)の日です。気温が下がると湿度が低くなるため、肌がカサカサしやすくなります。皮膚が乾燥すると、かゆみを伴うこともある為、かきこわしがさらにひどい状態になりやすくなります。そうならないためにも、入浴後や着替え、登所前などこまめに保湿をするようにしましょう。



11月の身体測定

ひよこ組：14日 りす組：7日
 あひる組：5日 うさぎ組：6日
 そう組：7日 きりん組：1日



10月は手足口病が流行しお休みするお子さんが多くいました。近隣の小学校や中学校でのインフルエンザの感染報告もあります。。

保育所では熱が下がり、24時間を経過していれば登所は可能ですが、「機嫌が悪い」「食欲がない」などいつもと様子が違う際には無理せずお家で様子を見ていただくようお願いいたします。集団生活であることをご理解いただきご協力をお願いいたします。