

令和5年11月発行  
鶴ヶ谷はぐくみ  
保育園

# 11月のほけんだよ!

朝夕の冷え込みが厳しくなり、園庭の木々も紅葉が見られるようになってきました。これから本格的な冬を迎えますね。外遊びが大好きな子どもたちは元気いっぱい走り回っています。子どもたちには今しか味わえない秋の空気を感じ取って欲しいと思います。

## 10月の健康状態

10月は、けやき組でインフルエンザの集団感染がありました。その他、ヒトメタニューモウイルスや手足口病に罹られたお子さんもおりました。また熱・咳・鼻水の症状のあるお子さんが多くみられました。

園ではうがい、手洗い、消毒など今後も感染予防に努めていきます。朝晩冷え込み体調を崩しやすい時期です。ご家庭でも規則正しい生活を送るなどご協力をお願いいたします。



## 秋の内科健診のお知らせ

11月8日(水)15時頃～

当日は囑託医のおかだ小児科の岡田先生がいらっしゃいます。

お子さんの健康で、気になる事がある場合は事前に担任にお知らせ下さい。欠席をされた場合は、保護者の方と囑託医への受診をお願いします。



## ●○インフルエンザ○●

### インフルエンザって?

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

### インフルエンザに なってしまったら...

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、しっかりと自宅療養しましょう。登園のめやすは発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控えましょう。





# 今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子どもが増えてきたと思います。自分でみがける子どもでも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

ダラダラ食べるのが一番キケンです。食べたなら磨くを基本に1日1回はお子様の歯を見てあげましょう。

11月9日は「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。感染予防のためにも空気（風）の通り道をつくり、1時間に2回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

### 咳がひどい時は…

- ・水分補給をする。(少量ずつ頻回に)
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・食事は消化の良い刺激の少ないものにする。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

### 登園を控えることが望ましい場合

・夜間しばしば咳の為に起きる、ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある、呼吸が速い、少し動いただけで咳が出る等の症状がみられる

### 園より連絡をさしあげる場合

- ・咳があり眠れない
- ・ゼイゼイ音・ヒューヒュー音がある
- ・少し動いただけでも咳がでる
- ・咳とともに嘔吐が数回あるとき

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39～40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4ヵ月	短期間

