

11月のほけんだより

園庭や近所の木々の紅葉がみられるようになってきました。日中はまだ暑い日もありますが、朝夕は冷え込むことがあり寒暖差が激しい季節です。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作り（バランスのとれた栄養・休養・運動）を心がけましょう。

10月の健康状態

- 10月は、手足口病に罹ったお子さんが特に3歳以上児クラスで多く見られました。
- 手、足、口、おしりなどに発疹が見られ、特に口の中の水疱の痛みが強く普段の食事が摂れずに欠席するお子さんもいました。
- 7月にも手足口病の流行はあったのですが、9月10月の方が罹られたお子さんは多く、2回罹ったお子さんも多かったです。園では手洗い、室内やおもちゃの消毒などの対応を続けていきます。



内科健診を行いました！

10月9日に秋の内科健診を行いました。健診の結果、風邪などの症状があるお子さんは少なかったですが、手足口病による発疹や口内、喉の水疱が残っている子が数名いました。今年は手足口病が大流行中で、中には2回、3回と罹った子もいるそうです。全国的にはマイコプラズマ肺炎の流行もみられています。気になる事がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。



11月8日はいい歯の日

自分で歯みがきをした後、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。10歳くらいまでは仕上げみがきが必要です。

◆歯みがきの注意点
歯ブラシを口に入れたまま歩かせたり、走らせたりしないこと！のどに刺さる危険があります。大人がきちんと目配りしましょう。



きれいに磨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。

歯みがきを嫌がる子の対策法

- ★歌を歌ってノリノリの歯磨きタイムを演出する
- ★大好きなおもちゃやぬいぐるみで気を紛らわせる
- ★「虫ばい菌がいるぞ～」とやっつけながらやる気を促す
- ★ぬいぐるみの歯をみがかせる
- ★歯みがき絵本で気分を盛り上げる



熱が出た時の お家でのケア



水分補給



湯冷まし、麦茶、経口補水液などが進むよう。飲み物を与えよう。

食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化しやすいものを与えよう。食欲がないうちは1回の量を減らし、回数を増やして与えよう。

衣服



熱の上がり始めの寒がるときは、薄着させよう。汗をかいたら、こまめに替えよう。

汗をかいたら



ぬるま湯に浸して絞って、体を拭いてあげよう。汗をかいたら、こまめに替えよう。

予防接種について

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

今シーズンから鼻の中に噴霧するワクチン【フルミスト】が薬事承認され接種可能となりました。対象年齢は2歳から18歳です。ただし接種できる医療機関はまだ少なく、ワクチンの数も限られているようです。希望される方はお電話で確認をしてみてください。



かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園をお願いします。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。入園のしおりを参考にいただければと思います。



感染症対策でふまえない 乳幼児の生活や行動の主な特徴

- 園では集団生活のため子ども同士で接触する機会が多い
- 床を這い、ものを舐める（主に乳児）
- 大人の支援が必要となる

⇒自分たちでは健康管理が十分とは言えず、また接触や飛沫による感染リスクが高くなります。清潔（手洗いなど）にし、環境（換気や消毒など）体調（健康観察、検温など）について大人の支援が必要です。