



# ほけんだより

令和元年 11月 虹のこころ保育園



インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

## ～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お子さんも増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さんは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めたり、歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったりする方法も効果的です。



### 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。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1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」

空気の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。



## < 11月の保健行事 >

- 頭髪検査 5日・18日
- 身体測定 14日（ひまわり・ゆり・ちゅうりつ組）  
21日（すみれ・あじさい・よつば組）
- 内科健診 6日（対象：全園児）9時から始まります。  
8時45分までの登園をお願いします。
- 歯磨き指導 13日（ひまわり・ゆり・ちゅうりつ組）

※当日は、歯ブラシとコップを忘れずにご用意ください。  
健診や測定などの結果は、後日すくすくカードにてお知らせします。

## <これから流行する病気について>

### インフルエンザ

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れます。風邪は、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。突然の高熱・全身症状などが出たら、必ず受診をして下さい。※潜伏期間：2～3日程度（潜伏期間が短いのが特徴だと言われています。）

### <インフルエンザの予防接種について>

発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は肺炎や脳症などの合併症を防ぐ、重症化予防効果です。

インフルエンザの予防接種は、摂取してから実際に効果を発揮するまでに、2週間を要し、5カ月程度効果が期待できます。インフルエンザは例年12～3月頃に流行することから、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。予防接種に関すること（効果や副反応）は、医療機関にお問い合わせください。

### 嘔吐・下痢症

これから、嘔吐や下痢をとまなう風邪の流行時期に入ります。突然の嘔吐から始まり、その後水溶性の下痢がでます。嘔吐や下痢を主な症状とする『おなかの風邪』は、いわゆる感染性胃腸炎のことです。ウイルス性胃腸炎（おなかのかぜ）、ノロウイルスによる胃腸炎、ロタウイルスによる胃腸炎（乳児嘔吐下痢症といわれ白っぽい下痢便が特徴）があります。感染力が強いため、下痢をしたときはただの下痢と思わず、早めの受診をして十分な休養をとることが大切です。原因となるウイルスは、数多くあり、感染力が強く、家族・兄弟間で移ってしまうことが多くあります。

### ～感染予防のお願い～

集団で生活をする保育園で、嘔吐や下痢があった場合、早めの受診をお願いしたり、汚染衣類を洗わずに返却させていただいたりすることがあります。また、ご兄弟（姉妹）が感染した場合、そのご兄弟（姉妹）も感染している可能性があります。考え、家庭保育のご協力をお願いしております。さらに、保育園は集団生活となりますので、嘔吐や下痢が出た場合、普段どおりの食欲があり普段の便が確認されるまで、登園はお断りさせて頂いています。

**感染症と診断された場合は、登園許証明書・登園届の提出をお願い致します。  
保護者のみなさまに、感染拡大防止のご理解とご協力をお願いします。**

### ～お願い～

- 体に貼る薬を使用している場合  
気管支拡張剤などの体に貼るタイプの薬を使用している場合は、薬に名前を書き、体に貼付している事を担任に知らせて下さい。
- 前日に38度以上の発熱がみられた時は、お子さんの抵抗力がおちて、体の負担となります。解熱剤を使用せず、丸一日は平熱で過ごせたことを確認してからの登園をお願いします。