



ほけんだより 11月号

2020年11月1日
いちご保育園
看護師 星野

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。くわえてコロナウイルス対策もまだまだ気が抜けません。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子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。

11月18日は全園児歯科検診です。開始時間はAM9:00~10:00ですので、普段9時頃に登園しているお子様は早めの登園をお願いします。欠席の場合は個別に「よりこデンタルクリニック」に受診していただきます。受診期限は11月31までです。14時からは乳児健診(0・3歳)があります。歯科検診・乳児健診のみの登園も可能です。

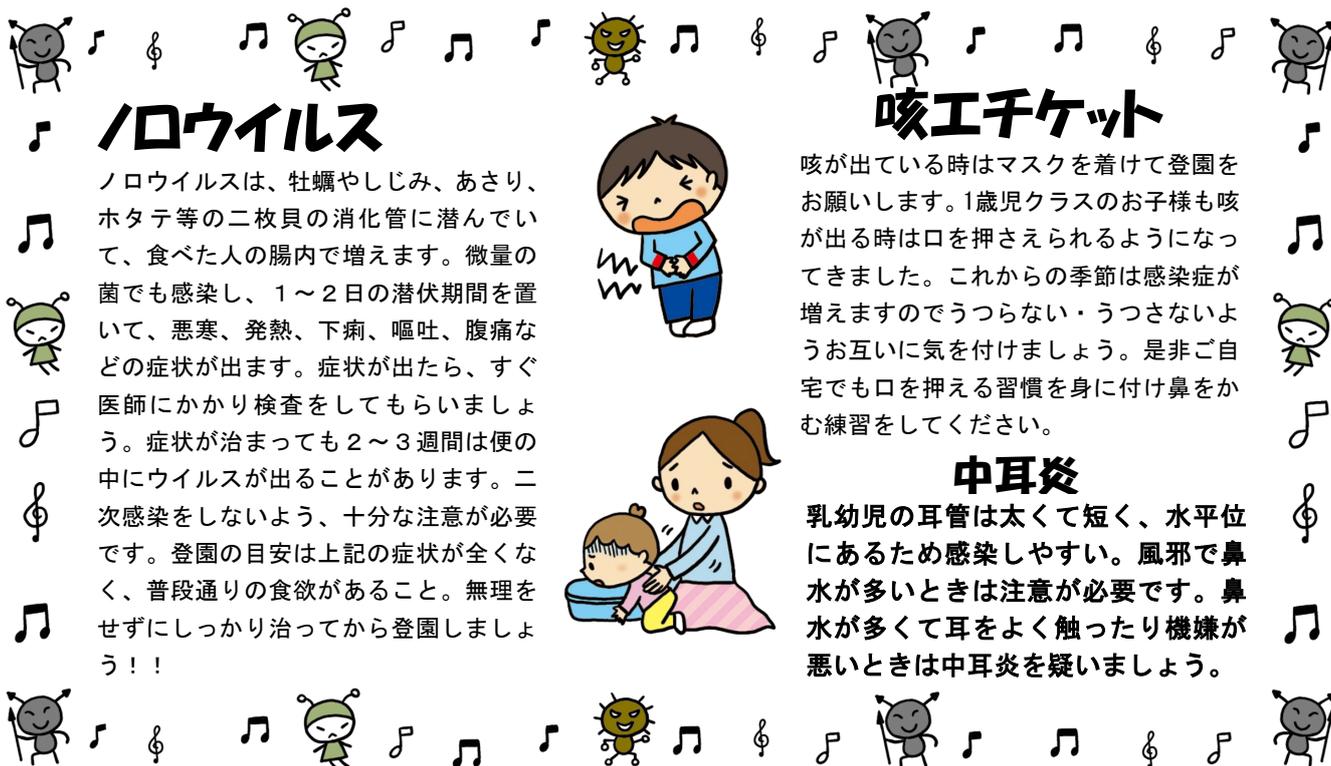
11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われていません。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。また、風邪などの感染症予防対策になりますので、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。少し肌が濡れているうちに塗ると保湿効果が上がります。関節はしわをのばして塗りましょう。



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。症状が出たら、すぐ医師にかかり検査をしてもらいましょう。症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。登園の目安は上記の症状が全くなく、普段通りの食欲があること。無理をせずにしっかり治ってから登園しましょう!!



咳エチケット

咳が出ている時はマスクを着けて登園をお願いします。1歳児クラスのお子様も咳が出る時は口を押さえられるようになってきました。これからの季節は感染症が増えますのでうつらない・うつさないようお互いに気を付けましょう。是非ご自宅でも口を押える習慣を身に付け鼻をかむ練習をしてください。

中耳炎

乳幼児の耳管は太くて短く、水平位にあるため感染しやすい。風邪で鼻水が多いときは注意が必要です。鼻水が多くて耳をよく触ったり機嫌が悪いときは中耳炎を疑いましょう。