



11月のけんこうだより

令和5年11月1日発行
なかのしまのぞみ保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬へ向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかりと行いましょう。

10月の感染症はインフルエンザ4名、手足口病3名、溶連菌感染症2名、アデノウイルス感染症2名でした。

風邪症状だけでなく、嘔吐や下痢症状のお子様も少しづつ見られています。また、神奈川県では10月上旬の時点でインフルエンザ注意報のレベルが10を超え、近隣でも学級閉鎖がでているようです。引き続き手洗いやうがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、引き続き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。歯みがきを苦手とするお子さまは、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ます。歯みがきができたからカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

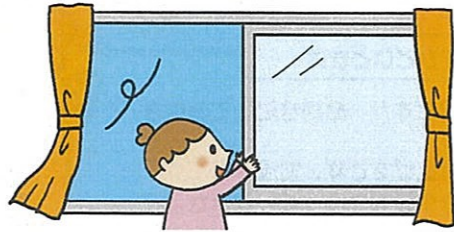
月	火	水	木	金	土
				1 ★	2 ★
4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30



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。

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。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。



インフルエンザとかぜは何が違うの?

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。

接種したお子様は登園時やハグノートでお知らせください。

2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「なぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃
の高熱

激しいせき

ゼイゼイと
いう呼吸音

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

熱やのどの痛み、
発しんが
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。



かゆみが
出ることも。

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること