

# 11月 ほけんだより

2019年11月1日発行 城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へ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。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。また、本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直しましょう。

## 今日は何の日!?

11月8日

### 「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、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。歯みがきができたらか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。



11月9日

### 「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

### 「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。



## 冬に流行する感染症

風邪	くしゃみ 鼻水 咽頭痛	RSウイルス感染症	頑固な咳 鼻水 鼻づまり
インフルエンザ	発熱 筋肉痛 咽頭痛 倦怠感	おたふくかぜ	両側耳下腺の腫れ 発熱
溶連菌感染症	咽頭痛 発熱	マイコプラズマ	頑固な咳 時に発熱を伴う
ノロウイルス	嘔吐 嘔気 下痢 発熱	ロタウイルス	白っぽい下痢

## インフルエンザ対策

- \*食事前、帰宅時に手洗いうがいをする。
- \*バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる。
- \*肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- \*部屋の換気をし、人混みをなるべく避ける。
- \*適度に運動する。



### 予防接種を受けよう!

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、10~12月頃には接種を済ませておきましょう。

## インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪の違いは、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出来るようにしましょう。

	インフルエンザ	風邪
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、のどの痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉痛など)	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ヶ月	短期間

## インフルエンザかも…?という場合

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。ただし発熱直後はまだ体内のウイルス量が少なく、検査をしてもウイルスを感知できずに結果が陰性となってしまいます。できれば発熱から12時間以上あけてから検査を行うのが望ましいです。

高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給を行ってください。ゼリーやお粥、うどんなどの食べやすい物を与えると良いでしょう。感染力がとても強いので、**発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日間**は登園を控えてください。家族内での感染拡大を防ぐため、手洗いうがいをしっかりと行いマスクの着用をしましょう。他の兄弟ともできれば隔離をするようにしましょう。医師より登園許可書を記載してもらってから登園をお願いいたします。

## 冬に多い溶連菌感染症

- 溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、のどの痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。
- 溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。発症から5日程経つと、熱も下がり発疹やのどの痛みも治まります。予防には、手洗いうがいが基本です。
- 回復、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。

+++ 先月は寒暖の差で体調を崩す子ども多く見られました。冬にはインフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行しやすくなります。手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけて感染症を予防しましょう。

今月の保健活動

0歳児健康診断  
11月12日(火)13時30分~

身体計測  
11月20日(水)