

# ほけんだより12月



いよいよ冬も本番を迎えました。寒くなると体力も低下し、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。今月は発表会もありますので、お子さんの健康管理には十分に気を配っていただきますようお願いいたします。栄養をしっかり取り、たっぷり寝て、よく遊び、かぜに負けない強いからだで元気に今年を締めくくりましょう。

## インフルエンザが気になる季節

くしゃみ、せきなどの症状の他に、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜在期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。インフルエンザの予防方法はワクチンです。できれば10～12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種して下さい。すでに接種済みのお子さんもしゃいしますが、大流行を防ぐためにも一人一人が意識を高く持ち、予防に努めましょう。

- 外出後はうがい、手洗いをする。
- 3食きちんとバランスのとれたものを食べる。
- 早寝、早起きで生活リズムを整える。
- 適度な湿度、換気を心がける。

### インフルエンザ登園許可について

インフルエンザの登園基準は、発熱などの症状が出た後5日目、さらに、解熱後3日間を経過するまでです。抗ウイルス薬の投与により、症状が早く回復してもウイルスの排泄は3～7日間続いています。発症後およそ7日間は自宅にとどまり、外出は控えましょう。また、医師から登園許可が出ても、咳が残る間は登園を控えていただきますようお願いいたします。

## 登園届と意見書について

もし、お子さんが感染症にかかった場合は、登園する際に医師が記入する「意見書」もしくは、保護者が記入する「登園届」のいずれかが必要です。登園届を記入する際は、登園のめやすを参考に、かかりつけ医の診断に従い、提出して頂くようお願いいたします。また、集団生活に適應できる状態に回復してから登園するようご配慮ください。

又、園では感染症にかかってしまったお子さんがいる場合、流行をできるだけ避けたいため、お手紙を配布しています。もし、お子さんに同じような症状が現れた場合、かかりつけ医にその旨をお話しして頂き、検査を受けて、その結果を園までお知らせください。

## お薬の持参について

保育園での薬の投与は原則として行わないことになっています。

ただし、特例として、医師の「投薬指示書」（緑色の紙）と保護者の「与薬依頼票」を提出いただければ与薬するようにしています。塗薬の場合も同様ですが、できるだけ登園前に塗っておいていただくと助かります。また、飲み薬も朝夕2回に出来るものもあるので、できれば医師と相談して、そのようにして頂くと助かります。

## 重要 緊急時の電話連絡についてのお願い

最近、おう吐・下痢や風邪などで熱が出た時など、連絡を取ることが多くなってきました。その際に連絡が取れないととても心配になります。勤務先や電話番号が変わった時は、必ず担任までお知らせください。また、勤務がお休みの時にも確実に連絡がとれる番号を連絡ノートか口頭で必ず担任までお知らせください。

## 感染性胃腸炎に注意！！

冬場に増える感染性胃腸炎は、ほとんどがウイルスによる感染症です。特に多いのがノロウイルス、ロタウイルスです。ノロウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染よりも感染者のおう吐物、排泄物からうつる二次感染のケースが多いようです。感染すると水のような激しい下痢やおう吐、腹痛、発熱などの症状があらわれます。感染予防の為、食事の前や排せつ後は石けんを使い、よく手を洗うよう心掛けましょう。

| じょうずな手の洗い方        |                    |                   |              |               |
|-------------------|--------------------|-------------------|--------------|---------------|
| しっかりと洗い、菌を流しましょう。 |                    |                   |              |               |
| 1 腕まくりをする。        | 2 水道水で手をぬらす。       | 3 せっけんをしっかりと泡だてる。 | 4 手のひら、甲を洗う。 | 5 指と指の間を洗う。   |
| 6 親指を反対の手でつつんで洗う。 | 7 よくこすって、指の指の間を洗う。 | 8 手首を洗う。          | 9 せっけんを流す。   | 10 清潔なタオルでふく。 |



### 気をつけよう！冬の感染症

冬に気をつけたい感染症を挙げてみました。気になる症状がみられたら、医師の診断を受けましょう。

### RSウイルス感染症

- 原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。
- 症状** 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。
- 対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

### 溶連菌感染症

- 原因** A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。
- 症状** 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。
- 対応** 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

## 12月の行事予定

12月3日(土) 第64回発表会  
 12月5日(月) 身体測定(以上児)  
 12月6日(火) 身体測定(未満児)  
 // 志摩園訪問(ゆり組)  
 12月12日(月) 消防署立合い避難訓練  
 12月14日(水) 園外保育・お弁当の日  
 12月22日(木) お誕生会  
 12月28日(水) 保育終了日・お布団洗濯日

## 歯の治療・予防をしましょう

先月の歯科検診で、虫歯を指摘された子どもさんは早めに治療をお願いします。歯質・糖質・菌・時間の4つの条件が重なりあったときに虫歯になります。歯質は遺伝的要素もあり、替えることはできませんが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身に付けることでクリアできます。特に乳幼児期は保護者のサポートが重要になります。