ほけんだより 11 月号



池田保育園　R8.11.1

10 月は、台風の影響で雨が降り肌寒い日もあれば晴れた日の日中は夏日のような日もありました。最近は朝晩は冷え込む日も増えてきましたね。今の時期は日によって、また時間帯によって気温差が大きいので、こまめに衣服や室温を調節していきましょう。天気が良い日の日中は、半袖の肌シャツに長袖の T シャツで良いかと思います。天気が悪い日や帰りが遅くなる方は、トレーナーや羽織るものなども用意していただくと調節しやすいです。羽織はフード付きではないものが望ましいです。

10 月に感染症と診断されたお子さんは、手足口病２名、ヘルパンギーナが１名ありました。他にも発熱や咳でお休みする子が数名いました。これからは、インフルエンザやノロウイルス感染症などが流行しやすい時期ですので注意が必要です。これまで通り、感染予防に努めながら、衣類・室温の調節、十分な栄養と休息をとり、寒さやウイルスに負けない体作りをしていきましょう。

保健行事予定

１１月２日（月）発育測定０歳児
４日（水）発育測定１歳児
５日（木）発育測定２歳児
９日（月）発育測定幼児

熱があるときのホームケア

Point 1 手を触ってふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

Point 2 汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、おふろに入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。





Point 3 おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

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。
- バランスのよい食事、睡眠をとる。
- 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。
- 部屋の喚起をし、人ごみをなるべく避ける。
- 適度に運動をする。



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 月～12 月頃には接種を済ませておきましょう。今年は例年より流行が早いので、早めの接種ができると良いですね！



インフルエンザかも？ と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

① 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

② しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- 熱が出て（発症）から5日たっている
- 熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっている

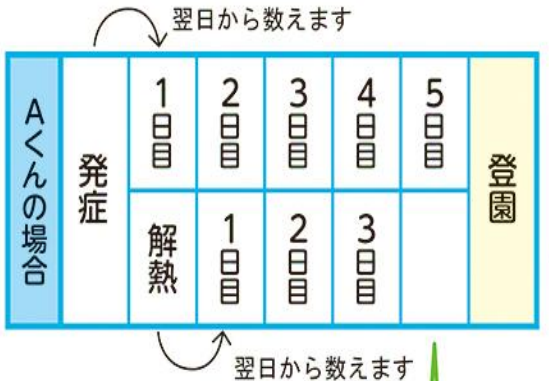
この両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。





いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

