



ほけんだより 11月号

2023年10月31日
認定こども園OURS
保健課

朝夕が冷え込み、インフルエンザ、ノロウイルスなど冬の感染症が流行する季節がやってきました。今年の冬は新型コロナウイルスとの同時流行も心配されています。どちらも予防には手洗い、うがい
が大切！感染症を予防して元気に過ごしましょう



内科健診

内科健診を下記の日程にて実施します。

11月16日(木) 10:00~ 全クラス対象

※予備日: 11月21日(火) 10:00~

★当日は脱ぎ着しやすい服装で登園しましょう

★医師に聞きたいことがある場合は、事前に担任まで
お知らせください。

★結果は各ご家庭にお知らせします。

インフルエンザ流行の兆し

全国・安房管内でもインフルエンザの発生が例年より早く増加傾向にあるとの報告があります。流行が始まる前に、予防接種を済ませるようにしましょう。

インフルエンザ発症後の登園目安は発症後5日経過し、かつ解熱後3日を経過してからになります。インフルエンザの診断を受けた場合には速やかに園への連絡をお願いいたします。ご家族・ごきょうだいが感染症の診断を受けた場合にもご連絡ください。また、ご連絡の際には発症した日と何日まで欠席するかを一緒にお伝えください。



11月は乳幼児突然死症候群の対策強化月間です

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

・ SIDSは何の予兆も既往歴もないまま、乳幼児が死に至る原因のわからない病気です

SIDSの予防法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることによって発症率が低くなるというデータがあります

- ①寝かせるときは仰向けに寝かせましょう
- ②できるだけ母乳で育てましょう
- ③タバコはやめましょう



園では午睡時、うつぶせ寝をしないように注意しています。ご家庭でもうつぶせ寝をしないようにご協力をお願いいたします。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回もあった
- ③ 38度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化を見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

