



けんこう がっこう 健康だより 11月号

れいわ ねん がつ にちほつこう
令和3年10月29日発行
かんのん ちやう ほいくえん
かんのん町 保育園

がっ かんせんしやうじやうほう
10月の感染症情報
へるばんぎーな めい
ヘルパンギーナ 3名

あさばん くうき つめ ふゆ あしおと ちか かん せんげつ かんたん さ たいちやう くす そうたい こ おお み
朝晩は空気が冷たく、冬の足音の近づきを感じます。先月は寒暖の差で体調を崩し、早退する子が多く見られました。
ほんかくてき ふゆ く まえ せいかつり す む ふくそう しやくせいかつ みなお
本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。



〜冬期ワセリン塗布について〜

て あ など じゆしん しゆじい ほいくえん ほしつ ひつやう しんだん こ ほごしゃ
手荒れ等で受診している主治医から保育園でも、保湿が必要と診断されているお子さんについては、保護者の
もう で ばあい えん ほしつざい わせりん めい じむしょ こえ
申し出があった場合、園にある保湿剤(ワセリン)を塗ることができます。事務所まで声をかけてください。

いんふるえんざ よほう インフルエンザを予防しましょう！



いよいよインフルエンザが本格的に流行する季節となりました。
インフルエンザの基本的な事についてお知らせします。

予防：飛沫感染する(咳やくしゃみで菌が飛ぶ)ので、普段から手洗い、うがいで予防する事が大切になります。
流行時は人の多い場所には不要に出かけないようにしましょう。

インフルエンザウイルスは湿度が50%以下になると、菌が繁殖しやすくなります。加湿器がない場合は、1時間に1回換気をしたり、濡れたタオルを干したり、霧吹きをしましょう。

予防接種を受けましょう！

ワクチンで予防しますが100%有効とは限りません。しかし、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。

症状：発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

発症：発熱などの症状が出た時。体調不良の時は必ず受診し、医師の診断を受けてください。

登園停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは登園停止です。



※登園許可証が必要になります！忘れずにお持ちください。

はな ただ かた 鼻の正しいかみ方



原則は片方ずつ、かむことが大切です！

いきなり強く鼻をかむと、耳に強い圧力がかかります。子どもは、この圧力だけで中耳炎を起こしてしまうことがあるので、注意が必要です。何度かに分けて、少しずつかんでいくようにしましょう。ゆっくり、小刻みに行うのがコツです。

鼻が詰まっていて、鼻水が出ないときは水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。また、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くようであれば、受診をしましょう。

まず、口から息を吸いこみます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみすぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむようにふき取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

