



11月のほけんだより



2019/11/01

発行

寒くなったのと同時に熱、咳で欠席するお子さんが多くいました。気温差が激しいと風邪をひきやすくなります。感染症だけでなく、風邪の予防も手洗い・うがいが一番です。そして、気温や活動にあった衣類の調整をしていきましょう。

『インフルエンザワクチンを

接種しましょう』

10月から三鷹市内の保育園でもインフルエンザの流行がみられています。小学校では学級閉鎖のところも出ています。ワクチンは接種してから効果が出るまでには2週間はかかります。また、子どもは2回接種になっていますので、早めに受けるようにしてください。ワクチンが不足しているところもあるようなので連絡をしてから受診してください。卵アレルギーがある場合は受ける前に医師に相談しましょう。

「インフルエンザの予防」

1. 予防接種を受ける
2. 外から帰ったら、必ず手洗いとうがいをする
3. 栄養のある食事とたっぷりの睡眠をとる
4. 室内は20℃前後、湿度は50～60%位
5. こまめに換気をする
6. 人混みをさける



『感染性胃腸炎』

11月から12月に流行することの多い感染症で、ノロウイルスやロタウイルスなどが原因の胃腸炎です。多くの場合はウイルスが特定されないのが『お腹の風邪』と言われることもあります。数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。母乳を飲んでいる場合、母そのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒(次亜塩素酸)が必要です。

「CAPのお知らせ」

大人CAP: 11/29 (金) 18:00～19:30

子どもCAP: あじさい・ひまわり組

12/3、4、5の3日間 10:00～10:30

嫌なことをされたり、されそうになったらどうしたらよいか、危険から身を守るためにどうするのかなどワークショップで学びます。

午前中なので家庭保育のお子さんもぜひ登園お願いします。

子どもたちの前に保護者の方対象に大人ワークショップがあります。

子どもたちがどんなことを学ぶのかや子育てにも役立つお話もあると思います。遅い時間ではありますが、ぜひご参加ください。

〈10月の感染症〉

- ・咽頭結膜熱(プール熱): れんげ2名

天気によって気温差が激しい日が増え、室内でも20℃切る時がでてきました。まだ半袖のお子さんはそろそろ長袖に切り替えましょう。厚手のものは暑すぎたり、動きにくくなる場合があります。また、乳児では大きすぎる衣類は襟ぐりが開きすぎることもあるので身体にあったものにしましょう。



〈今月の保健行事〉

- ・健診 11/14 (木) 乳児、あじさい・ひまわり
- ・身体測定