



ほけんだよい

2025年11月
ふじみ保育園
保健室

ずいぶん風が冷たくなって8日は立冬です。本格的に寒さが増しますが、この時期の穏やかで暖かい日「小春日和」に、子どもたちは思いっきり外遊びや散歩を楽しんでいます。毎日の生活では、食事や睡眠をしっかりとって、強いからだづくりをめざしましょう。

11の目標

薄着で過ごす

寒さに負けず元気に遊ぶ

11月の予定

園医健診 28日(金) たんぽぽ・しいのみ・くすのき



うんちと栄養

10月の感染は、「インフルエンザA」が1名・「突発性発疹」が1名・「ヘルパンギーナ」が1名・「新型コロナウイルス」が1名・「とびひ」が1名の感染者がでました。また全体的に熱と嘔吐・下痢が出るお子さんが多くいました。朝夕の寒暖の差が激しく風邪を引きやすいため、体調に注意して行きましょう。

インフルエンザが流行しています。インフルエンザの予防接種をされたお子さんは、コドモの連絡帳でお知らせの上、予防接種された日はお休みください。

インフルエンザに罹ると、出席停止になります。

インフルエンザに感染した場合は、保護者が記入する「インフルエンザ対応の登園届」を記入し、登園時提出してから、お子様をお預かりいたします。ホームページからダウンロードできます。保護者が記録し登園時に早番の保育士に提出してください。また、インフルエンザの診断を受けた時は、必ず保育園にお知らせください。(流行時は保健所に報告する必要があるため) 検査を受けた時も園にお知らせ下さい。(陰性でも陽性でも)。

かせ・インフルエンザ予防には！「手洗い」「うがい」と「生活習慣」が基本

★うがいは、
「ぶくぶく」をしてから
「がらがら」をしよう！



★手洗い



★良く食べ、よく寝て
よく遊び、よく笑う



*保護者の皆さんへお願い

最近自宅で頭を打つケガが多く聞かれます。頭を打つケガについて、乳幼児期は、急に様態が悪化することがあります。お家で頭を打ってしまうケガをした時は、24時間はお家で経過を観察してください。集団保育の中では細かな見落としのリスクがあるためです。

RS ウイルス

「RSウイルス」と小児に多い
「マイコプラズマ肺炎」につ
いてです！！

【RSウイルスって？】

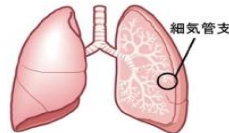
RSウイルス感染症は、風邪ウイルスの一種とされ、2歳までほとんど100%の乳幼児が罹っているといわれています。「風邪です」と診断されるケースがほとんどです。大人は軽い風邪ですんでも、初めて感染する赤ちゃんは、炎症が気道に進み、肺炎や重症な気管支炎になることがあります。ご両親が風邪をひいたら軽くても油断は禁物です。



【症状】

《上気道炎(初期症状)》

- 咳（嘔吐を伴うことがある）
- のどの痛みや腫れ
- 発熱
- 鼻水



《下気道炎(症状が進むと...)》

- 呼吸が浅く、呼吸数が増える
- 呼吸がゼイゼイする
- 鼻で息をするようになる
- 哺乳ができなくなる

感染経路：飛沫感染、手指を介した接触感染で最初に鼻に感染することが多い
潜伏期間：感染してから発症するまでの潜伏期間は2～8日。典型的には4～6日
感染期間：排泄期間は7～21日と長いいため、感染がひろがりやすい

診断：

- 胸のX線で診断ができる。
- 鼻に綿棒を入れてこすり、試薬を使いRSウイルスを検出する。

★(この検査はすべてが保険適応という訳ではないので、かかりつけの医師にご相談・ご確認してください)

マイコプラズマ肺炎

【マイコプラズマ肺炎って？】

初期は風邪と診断されることが多く、「マイコプラズマ・ニューモア」という細菌の感染によるものです。1歳で40%、5歳で65%、大人になるまでに97%の人が感染します。5歳以下の場合は、症状が軽いか無症状の場合が多い。

【3大症状】

- 激しく頑固で、長期にわたる咳
(発熱より1～2日遅れて咳「コンコン」で、つぎに痰が絡まった咳になり、早朝や夜間睡眠時にひどくなる。)
- 発熱 微熱の場合もある
- 全身倦怠感があるが、比較的元気な場合もある



感染経路：咳や痰からの飛沫感染が多い
潜伏期間：接触してから2～3週間程度おいて症状がでてくる
感染期間：特に感染力が強いのは、呼吸症状が強い時

診断：

- 上記の症状
- 家族内にマイコプラズマ感染症の人がいる
- 保育園や学校で流行している
- セフォム系の抗生物質で治らない場合
- 胸のX線
(特に初期は一般の風邪と見極めが難しく、胸の音は肺炎特有の音は聞こえにくい)