

ほけんだより 5月

つぼみ保育園 保健室 2023年5月

新緑がまぶしい季節になりました。新しいクラスのお部屋、お友だち、担任には慣れましたか。新しいお友だちと共に、泣いたり、笑ったり・・・と1か月が過ぎていきました。

子どもたちは、元気に砂遊びや泥んこに、お散歩にと日差しをいっぱい浴びて心も体もぐんぐん成長するときです。また暑い日も多くなります。衣服の調節をこまめにしたり、汗をきちんと拭いたりして、健康に気をつけていきましょう。

5月の目標 外でいっぱいあそぶ 生活リズムを整える

5月の予定

- 8日(月) まつぼっくり身体測定
くすのき身体測定
 - 9日(火) しいのみ身体測定
5月生まれ身体測定
 - 10日(水) くすのき 手洗い講習
 - 12日(金) くるみ身体測定
 - 15日(月) たけのこ身体測定
 - 16日(火) たんぽぽ身体測定
 - 24日(水) しいのみ 手洗い講習
 - 26日(金) 園医健診
- <たんぽぽ・まつぼっくり・しいのみ>

4月感染症情報

- ・インフルエンザA型 9名
- ・溶連菌感染症 2名
- ・嘔吐・下痢症状 15名

発熱、咳、鼻水、のどの痛み等での休みが増えています。発熱後、24時間は自宅療養していただくようお願いいたします。また、新型コロナウイルスの検査を行った場合はすぐに園に連絡をお願いします。

この時期、胃腸炎も流行しています。下痢等症状の見られる場合は普通便になってからの登園をお願いしています。

規則正しい生活をし、バランスの良い食事を食べて、早寝早起きをして、たくさん笑って、免疫力を高め、感染症にかからない体づくりをしましょう。

鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。



どうして鼻水が出る

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻りに鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら

- ・自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。
- ・また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



かぜ予防 6 か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける



家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお父さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！



せっけんを泡立てて……



① てのひら

② 手の甲

③ 指の間

④ 指先、つめ

⑤ 手首

⑥ 洗い流す



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

流行性胃腸炎

胃腸炎は冬場に流行するものと思われがちですが、この時期もウイルス性胃腸炎は流行します。非常に感染力が強く、乳幼児がかかると重症化しやすい感染症です。

ロタウイルス・ノロウイルスは学校保健安全法で第三種に指定されている病気です、登園に際しては医師の指示を受けてください。

★嘔吐症状がなくなり普通に食事がとれるようになってからの登園をお願いします。
また下痢症状がある場合は、普通の便になるまで登園を控えていただくようご協力をお願いします。

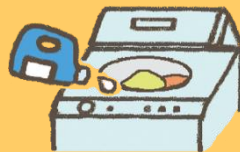


汚れた衣服は

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



下痢や嘔吐をしたとき保育園での対応とお願い

保育園は、集団生活する場です。感染をできるだけ防ぎたいと思っています。

下痢や嘔吐をした時に、原因がわからないこともありますので、以下のような取り扱いをしていますので、よろしくお願いします。

1. 汚物で汚染された周囲にいる子どもを離れた場所へ移動してから処理をします。
2. 使い捨て手袋、マスクを着用して、処理をする職員が感染源とにならないように注意します。
3. 水回りやトイレの掃除、消毒を徹底します。
4. 嘔吐や下痢が発生した場合、吐物や便で汚れた衣類などは、そのままビニール袋へ入れて、お返しします。
家庭でのお洗濯をお願いします。
(家庭でも注意して取り扱ってください)

※4. に関しては気持ちのよいものではないと思いますが、ご協力をお願いします。汚れもの袋には必ず3枚程ビニール袋を入れておいてくださると助かりますので、お願いします。

※ノロウイルス・ロタウイルスだった場合の便は、症状が回復してもその後1週間ぐらいは便の中にウイルスが排泄されますので、便の始末は注意してください。

※園では、嘔吐のあった部屋は、最低2時間は使用できなくなります。