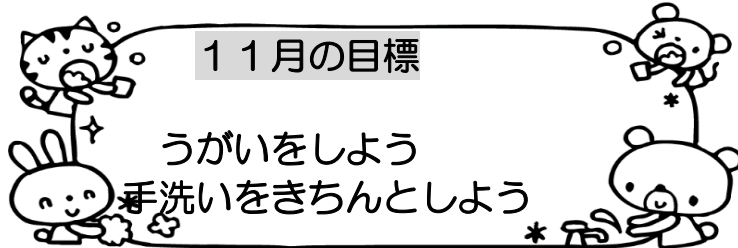


ほけんだより 11月

つぼみ保育園 保健室 2023年11月

日中は少し動くと汗ばむ日もありますが朝夕はグッと冷え込むようになり、一日のうちの寒暖差が大きくなっています。本格的な冬を迎える前に生活リズムや食生活を整え、心も体も元気に過ごせるよう心がけていきましょう。

11月の目標



うがいをしよう
手洗いをきちんとしよう

11月の予定

- 6日(月) まつぼっくり身体測定
くすのき身体測定
- 8日(水) たんぽぽ身体測定
- 9日(木) たけのこ身体測定
- 10日(金) くるみ身体測定
しいのみ身体測定
- 24日(金) 園医健診(午後)
たんぽぽ・くるみ・まつぼっくり

10月の感染症情報

- 咽頭結膜熱・アデノウイルス感染症 24名
- 流行性角結膜炎 2名
- 溶連菌感染症 6名
- 手足口病 8名

近隣の保育園又、小学校ではインフルエンザが流行しはじめているようです。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。



予防接種を受けよう!

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週間かかります。早めに接種を済ませておきましょう。





アデノウイルス感染症

報道もされていますが 1999 年の統計開始以降都内の咽頭結膜熱報告数の警戒レベルは初めてです。通常は 6 月頃から徐々に流行しはじめ 7 月~8 月にピークを迎えますが今年は 8 月以降に急拡大しています。

◎アデノウイルスにはアルコール消毒は効きません。

流水や石けんでしっかりした手洗いをする。咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおうなどの咳エチケットが大切です。次亜塩素酸水での消毒が有効です。(塩素系ハイターの為色が抜けたりしてしまいます。ご注意ください!!)

★次亜塩素酸水の作り方

0.02%濃度 水 2 ℓ に家庭用漂白剤 1 0ml

***有効な濃度で正しく消毒、不必要な濃い濃度での消毒は避けましょう**

★咽頭結膜熱・流行性角結膜炎は登園許可書が必要になります。

プール熱 (咽頭結膜熱)

潜伏期間=1週間前後
せきやくしゃみから飛沫感染し、目やにやタオル、おもちゃの共用などで接触感染する。

出席停止期間
主要症状の消失後、2日を経過するまで。

39℃前後の高熱

のどが赤くはれて痛み、せき・目やに・目の充血がある。

頭痛・吐き気・下痢・腹痛・寒気を伴うこともある。

まうちでケア
*水分補給をして、□当たりのよい食べ物を与えましょう。
*感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗い・うがいをする。
□タオルの共用は避ける。

はやり目 (流行性角結膜炎)

潜伏期間=1週間前後
プールの水やタオル・手指など、物を介して接触感染する。

出席停止期間
結膜炎の症状が消失してから、医師が周囲への感染がなくなったと判断するまで。

まうちでケア
*目やにや涙は、ティッシュペーパーでふき取りましょう。
*感染者が使った物は、洗ったり消毒したりしましょう。
*おふるは最後に入りましょう。
白目がまっかに充血する。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗いをする。
□目に触れる物の共用は避ける。

まぶたの裏にフツツができ、涙や目やに・かゆみ・異物感がある。

結膜以外に角膜も炎症を起こす。

耳前リンパ節がはれて、熱が出ることもある。

* はやり目やプール熱の他アデノウイルス胃腸炎などもあります。

高熱が出た・目が赤い (充血)・眼やに (眼脂)・下痢が続くなどの症状が出ていたら必ず受診しましょう。感染力が強いため、早めの対応が大切です。

はやり目とプール熱は同じ「アデノウイルス感染症」です。感染力が強いため注意しましょう。大人も感染しますので気をつけてください。

★ご家族が感染した場合も園にお知らせください。登園・帰園の仕方が変わります。