

ほけんだより 11月号

令和4年 11月

大和保育所

鼻水・鼻づまりについて

日の暮れるのが早まり、秋から冬へのバトンタッチするこの時期、気温差と空気の乾燥から体調を崩しがちです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう生活リズムや服装、食生活など見直してみましょう。

= 10月に発症した感染症 =

- ・嘔吐・下痢症・・・2名・ 急な発熱で早退した・7名
- ※0歳～2歳児さんに、鼻水・咳が続くお子さんが多くいました。
- 風邪症状から中耳炎・喘息を発症したお子さんもいました。

<お願い>— 冬に向けて注意したい感染症について

★新型コロナウイルス第8波とインフルエンザの同時流行に備えかかりつけ医と相談され、予防接種を受け感染と重症化を予防しましょう。

★11月～2月は、吐き気・嘔吐・下痢症状を起こす、感染性胃腸炎が集団感染しやすい時期です。脱水や重症化をおこしやすいので早めの受診が必要です。

※RSウイルス感染症・マイコプラズマ感染・溶連菌感染症なども注意しましょう。

★発熱・咳・鼻水・下痢・嘔吐などの後の登園について

症状が回復した様子でも、食欲や元気がない時、体力や免疫力が十分回復していない恐れがあります。その状況で集団生活に戻ると病気が長引き、他の感染症にかかる恐れがあります。お家で寝かさなくて良いので積み木や絵本を読んで心身ともにリラックスして体力の回復をさせてあげるとよいでしょう。

★引き続き登園前の体調チェックをし、新型コロナ感染予防を配慮し 37.5℃以上の時は、全身状態と合わせ用心をお願いします。

鼻水は、鼻を通る空気の速さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまりは、細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管が腫れて空気の通り道が狭くなります。この状態が鼻づまりといえます。

いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起し、他の病気を招きます。また、**鼻水をすす**る事は、細菌の付いた鼻水が耳まで達し中耳炎を起こすことがあります。頻繁に子どもの発熱の原因になっています。

鼻やのどの炎症予防の為、こまめに鼻をかみ鼻の通気を良くしておきましょう。

子どものカゼは3～4日程度で治りますが、

鼻の症状（粘り気のある黄色っぽい鼻水）が続く時は耳鼻科を受診しましょう。

鼻のかみ方は、生まれつきではなく練習して習得と考えて大人が教えていきましょう

小さい子どもにとって、正しく鼻をかむ事は、大変難しい事です。

「鼻水を取ろうね」と「チュン」など声をかけ、片方の鼻を押さえてゆっくり少しずつ大人が、気長に教えてあげてください。両方同時に噛ませると、鼻血や耳痛を起こす事があります。

★11月8日は「いい歯の日」

「80歳まで自分の歯を20本残して健康な食生活をしましょう」というものです。自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。

自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。

★歯科検診で受診表をもらった子どもさんは、虫歯は早めの治療をし、歯並び・かみ合わせについては、定期的に受診をしていきましょう。

保育所に持たせるお茶についてのお願い

乾燥するこれからの時期は、お茶でのどを潤すことによりウイルスや細菌の侵入を防げるとされています。

体を冷やさない温か目のお茶を持たせてあげてください。