

ほけんだより

令和7年 11 月
大和保育所
岩崎 土澤 伊藤

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 =

- ・インフルエンザ A 型 れんげ 1 名
- ・溶連菌 りんご 1 名 みかん 2 名
- ・りんご病 つくしんぼ 1 名

感染症が増える時期になりました。子どもたちに手洗い指導を行っていますので、話を聞いてみてください。そして、親子で実践していただけますと幸いです。

<お願い> 冬に向けて注意したい感染症について

★今年はずでに当園でもインフルエンザの報告が入っています。

かかりつけ医と相談され、**予防接種を受け重症化を予防し、もし感染したかなと思ったら早めに受診し、感染が分かった場合は園にお知らせください。**

登園停止期間は発症日を0日とし5日間を経過すること。かつ解熱した日を0日とし、3日間は登園を控えることとされています。

★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、体力や免疫力が十分回復していない恐れがあります。厚生労働省の『保育所における感染症対策ガイドライン』に、登園が可能な場合は、**発熱**に対しては **24 時間以内に 38.0℃ 以上の発熱がなく解熱剤を使用していないとき**。**嘔吐・下痢**に対しては **24 時間以内に 2 回以上の嘔吐や水便がなく、水分や食事が摂れること**となっています。無理に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。用心の1日をつくり、早めに体力の回復を促しましょう。

鼻水・鼻づまりについて



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、鼻の粘膜の下に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。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。両方同時につませると、鼻血や耳痛を起こす事があります。片方の鼻を押さえてゆっくり少しづつかむことを気長に教えてあげてください。

★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。



★11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。お風呂上りに身体を拭くときはタオルでゴシゴシと強くこすらず、なるべく早めに保湿クリームを塗りましょう。

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めのお茶を持たせてあげてください。

