



社会福祉法人春献美会いずみ保育園 令和4年12月号

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらす」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。本当の歯磨きも忘れずに！

12月は子どもたちにとって楽しみがいっぱいの月ですね。手洗い、うがいをして、健康管理に気を配っていきましょう。

年末年始の急病に備えよう



☆かかりつけ医の年末年始の診療日を確認しておきましょう。

☆粕江市休日応急診療所

受付：9時～11時30分 13時～16時30分

電話：3488-9121 事前に電話を

他に、#7119（救急要請相談）#8000（こども医療相談）など

☆体調不良に備えて早めに購入しておきましょう

・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱剤



12月の保健目標

・風邪の予防に努める（手洗い、うがいを促す）

12月の保健行事

1日（木） きりん組視力測定・保健指導

8日（木） ひつじ組視力測定・保健指導

13日（火） 乳児健診

感染対策を
しっかりしよう

コロナ禍の保育園ではみがきについて

先月10日歯科健診がありました。園医さんの島野医師にコロナ禍の保育園での歯磨きについてお伺いしました。

保育園での歯磨きは、「食後の歯磨き」という習慣づけの意味があります。コロナ感染のリスクを考えると、歯ブラシの管理が難しい点や子どもたちが集まってうがいをするこゝでの飛沫感染のリスクなど、管理が難しいですね。

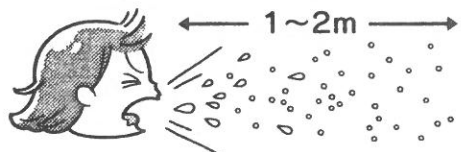
そんな中で虫歯を予防するには自宅での歯磨きがとても重要です。保育園では食後の「ぶくぶくうがい」のみになってしましますが、家ではしっかり歯を磨きましょう。寝る前は特にしっかり！他にはよく噛むことも重要です。よく噛むことで歯がきれいになります。今の時期だと、柿やリンゴなど固いものを皮ごと食べて、よくかむことを体験しましょう。

子どもたちの歯の健康を保つには、お家の方の協力が不可欠です。みんなで歯を大切にしていましょ。う。

ほけんニュース

せきやくしゃみが出る時 **せきエチケットを忘れずに**

空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかる人も多くなります。せきやくしゃみが出る時は、子どもたちにもせきエチケットをさせましょう。



せきやくしゃみが出た時に、飛沫が飛び散る範囲は、1~2メートルといわれています。せきエチケットで感染予防に努めましょう。

せきエチケット

マスクをする。



ティッシュペーパーやハンカチで鼻や口を覆う。



何もない時は、袖で鼻や口を覆う。



■せきエチケットの時の注意点



・マスクの表面に触らない。



・せきやくしゃみを手で覆わない。



・マスクを触ったり、鼻をかんだりした後は石けんを使い、手を洗う。



マスクを捨てる時は、ひもを持ってごみ箱へ。

せきエチケットは、感染症予防の基本です。また、せきエチケットとあわせて、石けんを使った手洗いも忘れずに行います。そのほか、予防対策として、室内の換気も定期的に行います。

冬に流行する感染症

インフルエンザ

症状

突然に高熱(38~40℃)が出て、3~4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、せきなどをもとめます。通常1週間程度で症状は回復しますが、中には、気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を引き起こす場合があります。

家庭での留意点

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調節します。

インフルエンザに感染後の登園の目安は、幼児の場合、発症から5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからです。それまでは登園停止となります。

ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス感染症)

症状

ノロウイルスに感染することで発症します。おもな症状は、嘔吐と下痢です。脱水を合併することがあります。多くの場合は、1~3日程度で治癒します。

感染力が強いため、手洗いの徹底などで予防を心がけます。

家庭での留意点

嘔吐の強い場合は、絶食して水分を少量ずつ与えます。下痢がひどい時期には、乳幼児用のイオン飲料などを与えます。

感染した場合、便や嘔吐物に多量のウイルス

が含まれているので、便や嘔吐物の処理などの際には注意が必要です。嘔吐物を処理する際には、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用します。嘔吐物は外側から内側に向かって拭き取り、嘔吐した場所は消毒液で消毒します。また、嘔吐を処理した後は、使い捨てのエプロン、マスク、袋、雑巾、ペーパータオルをビニール袋に密封して捨てます。最後に手洗いを行います。



登園の目安は、嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれるようになってからです。

RSウイルス感染症

症状

呼吸器感染症で、乳幼児期に初感染した場合の症状が重くなります。特に生後6か月未満の乳児では重症な呼吸器症状が出て、入院が必要になる場合も少なくありません。2歳以上で、2度目、3度目に感染した場合は、徐々に症状が軽くなり、軽いせきや鼻汁程度しか見られません。通常、おとなが感

染した場合には、鼻炎程度の軽いかぜ症状が見られます。

家庭での留意点

生後6か月未満の子どもに感染すると症状が重くなるため、きょうだいやおとなが感染源にならないように注意が必要です。そのため、家族内で、せきなどの呼吸器の症状が見られる場合には、せきエチケットと手洗いを心がげるほか、接触を控える方がよいでしょう。