

# 保健だより

朝夕とだんだんと肌寒くなってきています。これから、感染症や風邪の流行が心配されます。乳幼児は重症化することもあります。手洗いうがいを徹底し、感染を防ぎましょう。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### 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

## 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

## ☆健診について☆

子どもたちが毎日元気に過ごせるように、こども園では内科・歯科・眼科・耳鼻科健診を行っています。(なお、内科は全園児、眼科・耳鼻科は4・5歳児対象、歯科は今回は4・5歳児対象(春に健診を行っていない0~3歳児対象)です。)

内科健診では大石先生(大石医院)、歯科検診では谷山先生(谷山歯科クリニック)、眼科健診では村上先生(村上眼科)、耳鼻科健診では西村先生(西村耳鼻咽喉科)に来ていただき、健診を行っています。

健診後、治療が必要な場合は早めにかかりつけの病院で受診・治療をお願いします。



## 冬に流行する病気

### インフルエンザ

潜伏期間: 1~2日

症状: 突然高熱が出て、全身の倦怠感・筋肉や関節の痛み、咽頭痛・せき・くしゃみ・鼻水・嘔吐・下痢・腹痛などの症状もあります。このような症状があるときは医師の診断を受けましょう。

- \* 水分補給を行い、暖かくして休ませましょう。
- \* 栄養バランスがよく食べやすい物を与えましょう。
- \* 加湿器や濡れタオルなどで、室内の乾燥を防ぎましょう。
- \* 出席停止期間は「発症後翌日から5日を経過しかつ、解熱後翌日から3日を経過するまで」です。
- \* 登園の際には、医師の指示に従い「意見書」(医師が記入)をご提出ください。

## インフルエンザ対策はお早めに



予防のために…

- ① 予防接種をうけるようにする。
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする。
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとるようにする。
- ④ 室内の湿度60%、温度20℃前後に保ちこまめに換気する。
- ⑤ 人込みを避ける。
- ⑥ たっぷり睡眠をとる。



### 流行性嘔吐下痢症(ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルス)

潜伏期間: 1～3日

症状: 嘔吐、下痢。発熱を伴い、脱水症状を起こしやすくなります。

- \* 症状消失後も、1週間は便の中にウイルスが排出されています。症状が治まっても感染する危険性は続いているので注意が必要です。
- \* 嘔吐や便で汚れた汚染箇所には、塩素系漂白剤か85℃以上のお湯で1分以上熱湯消毒しましょう。
- \* 感染力が非常に強い為、感染症胃腸炎の症状があり、食欲もない場合は、早めのお迎えやお休みにご協力ください。
- \* 登園の際には、医師の許可が下りたのちに、「登園届」(保護者をご記入)をご提出下さい。