



けんこう 健康だより 11月号

2018.11.1発行  
かんのん町保育園  
看護師 吉留

感染症が流行する季節になってきました。また、空気も乾燥しやすいため、換気や加湿器の準備をする等の予防を行いましょう。手洗い・うがいを保育園でも子ども達へ伝えていき、感染症の予防を行います。

10月の感染症情報

RSウイルス感染症	1名
手足口病	9名
溶連菌感染症	1名



鼻のかみ方

ステップ1

ティッシュペーパーを顔の前にたらし、口で「ふー」と声を出して息で吹いてみましょう。

ステップ2

同じティッシュペーパーを両方の鼻で「ふん！」のかけ声にあわせて鼻息で吹いてみましょう。口は閉じるように教えてあげてください。

ステップ3

ステップ2がうまくできるようになったら、いよいよ鼻をかんでみましょう。「口を閉じて」と声かけをして、片方の鼻をティッシュペーパーで押さえてあげて、「ふん！」と声かけをしてください。



家族の方がお手本を見せると子どもにも伝わりやすいです。

インフルエンザ予防について

空気が乾燥してくるとインフルエンザに罹りやすくなります。学級閉鎖になった小学校もあるので予防していきましょう。

- 予防接種を受けておきましょう。  
家族みんなでインフルエンザの予防接種を受けると、家庭内での感染が抑えることができます。
- 手洗い・うがいを習慣にしましょう。  
ウイルスは咳やくしゃみで飛び散り、それを吸い込んだり、手についたりして口や鼻の粘膜から体の中に入り込みます。子どもの場合泡状の石けんの方が扱いやすく、汚れが落ちやすいです。
- 室温・湿度を確認しましょう。  
インフルエンザウイルスは湿度が50%以下になると、菌が繁殖しやすくなります。加湿器がない場合は、1時間に1回換気をしたり、濡れたタオルを干したり、霧吹きをしましょう。



11月8日はいい歯の日

6月の歯科検診から5ヶ月が経ちました。歯ブラシは毛先が広がると、しっかり洗えないので、交換しましょう。



手洗い・うがい

幼児クラスでは三者連携、ひまわり組はクラスで手洗い・うがいについて伝えていきます。これからの時期は、インフルエンザや風邪等が流行するので、引き続き、子ども達が関心を持って取り組めるように関わっていきます。ご家庭でも子ども達と行っていってください。

