



けんこう 健康だより 11月号 がつごう

2019.11.1発行
かんのん町保育園

10月の感染症情報
溶連菌感染症 1名

外の景色はすっかり秋らしくなってきました。道路を歩くと「カサカサ」と落ち葉の音が聞こえ、散歩に出た子ども達は喜んで踏みしめ歩いています。これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。



インフルエンザを予防しましょう!



いよいよインフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザの基本的な事についてお知らせします。

予防: ウクチンで予防しますが100%有効とは限りません。飛沫感染する(咳やくしゃみで菌が飛ぶ)ので、普段から手洗い、うがいで予防する事が大切になります。流行時は人の多い場所には不要に出かけないようにしましょう。

症状: 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

発症: 発熱などの症状が出現したとき
体調不良の時は必ず受診し、医師の診断を受けてください。



登園停止期間: 発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは登園停止です。



例)

日	月	火	水	木	金	土
	解熱	1日目	2日目	3日目	出席可能	

日	月	火	水	木	金	土
発症			5日間			出席可能

***登園許可証が必要になります! 忘れずにお持ちください。**

すぐに熱が下がっても無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っています。この期間を守り、家でゆっくり休んでください。

鼻の正しいかみ方



原則は片方ずつ、かむことが大切です!

いきなり強く鼻をかむと、耳に強い圧力がかかります。子どもは、この圧力だけで中耳炎を起こしてしまうことがあるので、注意が必要です。何度かに分けて、少しずつかんでいくようにしましょう。ゆっくり、小刻みに行うのがコツです。

- ① 口から息を吸い、口をしっかりと閉じる
- ② 片方の鼻の穴を指で押さえる
- ③ もう片方の鼻の穴から「フツ」と鼻息を出す。丸めたティッシュを鼻息で飛ばしてみる



鼻のかみ方の練習としてこのような方法があります。

鼻をかむのが難しいというお子さんがいたらこのように、遊びながら行っていくのも良いと思ひます。