

# 11月ほけんだより



令和4年11月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。秋冬は、ノロウイルスやインフルエンザ、RSウイルスといった感染症が流行しやすい時期です。手洗い、加湿、換気などの感染対策や体を休める時間をつくりながら、体調管理に気をつけていきましょう。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、**高熱、咳や鼻水、のどの痛み、筋肉痛**などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 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、水分をしっかり取る
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



## フーン! で鼻をかむ練習から始めましょう

大人にとって鼻をかむのは簡単なことですが、小さな子どもは鼻から息を吹き出すのも難しいものです。まずは練習から始めましょう。

### 鼻から息を吹いてみる

「お鼻からフーンって吹くよ!」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおススメです。



### 片方ふさいで吹いてみる

鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くように声をかけます。上手になったらティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかませてみます。



## 油断できないかぜ

◆かぜは年齢が低いほど、気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

◆かぜをひいた後気を付けたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。乳幼児は耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいです。

発熱

耳の痛みや耳を気にする様子

聞こえづらさ

耳だれ

鼻水

不機嫌

### 予防

- ・風邪症状がある場合早めに受診する
- ・鼻水はこまめにとる
- ・鼻は強くかまず、片方ずつやさしくかむ

## 10月の報告

◇今月は流行性角結膜炎、突発性発疹、ヒトメタニューモウイルスに感染するお子さん、その他風邪症状で体調を崩すお子さんが多くいました。

- ・5日：身体測定(3-5歳児)
- ・6日：身体測定(1, 2歳児)
- ・11日：身体測定(0歳児)
- ・20日：保健指導(3-5歳児)  
「トイレの使い方」
- ・25日：園医健診(0, 1歳児)



## 11月の予定

- ・1日：身体測定 3-5歳児
- ・8日：三者連携集会「風邪予防」
- ・9日：身体測定 1, 2歳児
- ・10日：身体測定 0歳児

