



10月のほけんだより

平成30年10月1日発行

認定こども園どんぐり

看護師 大久保 古川

先日の運動会は雨天により体育館での開催となってしまいましたが、子どもたち一人ひとりが練習の成果を発揮し、キラキラした笑顔で元気いっぱい頑張る姿がとても感動的でした◎

朝晩冷え込むようになり、日中との寒暖差が激しくなってきました。バランスの良い食事、十分な睡眠、手洗い・うがいや、薄着の習慣など、丈夫な身体作りを心がけ、風邪に負けないよう元気に過ごしましょう!!

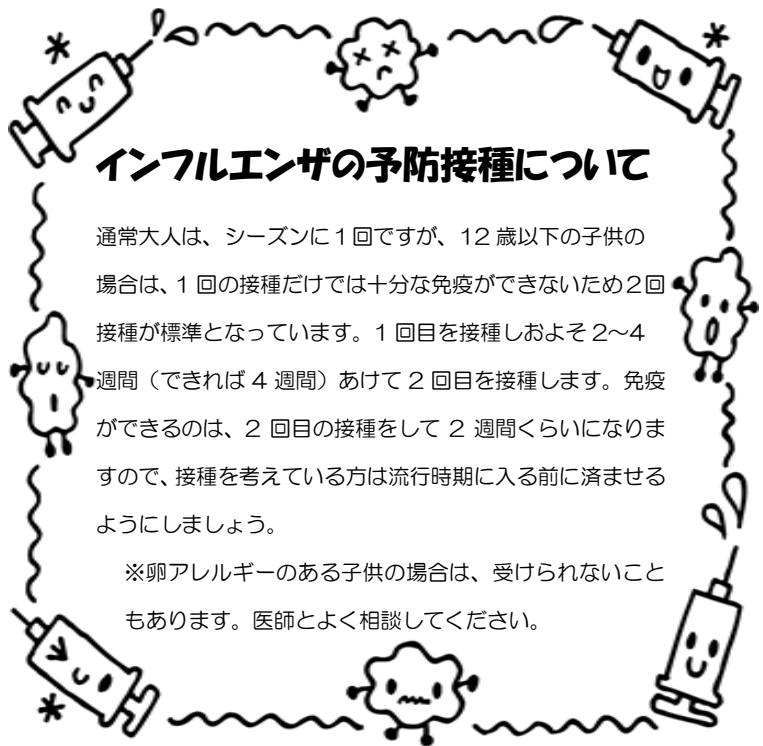


秋は薄着の服装で

10月にもなってくると、とくに朝晩、肌寒く感じる事が多くなります。園で過ごしているお子さんが寒い思いをしていないか心配になりますよね?!

暖かい服装をさせたくなるかもしれませんが、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付け、風邪を引きにくい身体づくりをしましょう。

皮膚は「暑い」「寒い」の刺激をうけて自立神経のバランスが良くなり、免疫力が強くなります。免疫力が強くなることによって「病気になりにくい健康な身体」になっていきます。下着や薄手の衣服などで調整し、上手く体温調節していきましょう。



インフルエンザの予防接種について

通常大人は、シーズンに1回ですが、12歳以下の子供の場合は、1回の接種だけでは十分な免疫ができないため2回接種が標準となっています。1回目を接種しおよそ2~4週間（できれば4週間）あけて2回目を接種します。免疫ができるのは、2回目の接種をして2週間くらいになりますので、接種を考えている方は流行時期に入る前に済ませるようにしましょう。

※卵アレルギーのある子供の場合は、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



☆手足口病が流行しています☆

北海道全域で手足口病が流行しています。手足口病では口周り・口腔内・手のひらや甲・足の裏や甲などに2~3mmの水ほう性発疹（水ぶくれ状の発疹）が現れます。乳幼児では口の中の痛みにより経口摂取が辛くなるのが大きな悩みとなります。特に乳幼児は母乳やミルクを吸えなくなったり、飲食を拒否することで脱水になる危険があるので、感染には十分にご注意下さい。罹患し、水分摂取が困難な際は、スプーンで時間をかけて少しずつ摂らせるようにしましょう。やわらかい

ゼリー、ヨーグルト、冷たい飲み物が摂りやすいようです。

・症状：手掌・足底や足背・口の中・膝・お尻などに小さい水泡がでてる。

3割程度の子供が発熱する。高熱が続くことは少ない。

・予後：3~7日で良くなっていく。まれに髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの合併症をおこして重症化することがある。

・登園基準：元気でいつも通り飲食ができ、通常の生活ができれば登園可能です。

・予防・対策：手洗いとアルコール消毒

※よだれから感染するのでスプーンやおもちゃの共有は避けましょう。

※症状がなくなっても2~4週間は便にウイルスが排泄

されるので、オムツ交換の際は使い捨て手袋を使用したり、殺菌効果のある洗剤での手洗いを徹底しましょう。

~保健行事のお知らせ~

10月12日(金) 内科健診

特に気になる事がある場合は事前にお知らせください。