



# ほけんだより 10月号



令和7年9月30日

認定こども園どんぐり

夏の暑さもようやくおさまってきましたね。収穫の秋は、おいしい野菜や果物がたくさん採れます。旬のものを色々食べて、風邪を引きにくい体づくりができるといいですね。

感染症が流行しやすいシーズンが近づいてきました。今回は下痢と嘔吐、インフルエンザについて、園での対応表を記載しましたのでご参照ください。また、インフルエンザワクチンの接種を希望される方は、かかりつけ医と相談の上、早めに接種の予約をしておくとうれしいですね。

## \*\*\*\*\*下痢の時の対応\*\*\*\*\*

登園を控えるのが望ましい場合	保護者へ連絡するめやす	至急受診が必要と考えられる場合
<ul style="list-style-type: none"><li>・24時間以内に2回以上水様便がある。(24時間はあくまでも目安です)</li><li>・食事や水分が摂れない。</li><li>・食事や水分を取ると下痢がある。</li><li>・下痢に伴い体温が高めである。</li><li>・朝排尿がない(脱水の目安になる為)。</li><li>・機嫌が悪く元気がない。</li><li>・顔色が悪くぐったりしている。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・食事や水分を摂ると刺激で下痢をする。</li><li>・腹痛を伴う下痢がある。</li><li>・自宅も含め水様便が3回以上みられる。</li><li>・下痢の回数が少なくても、元気がなくぐったりしている、食欲がない、水分が摂れない、発熱を伴う。</li><li>・同症状で流行している感染症がある。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・元気がなく、ぐったりしている。</li><li>・下痢の他に、機嫌が悪い、食欲がない、発熱がある、嘔吐する、腹痛がある。</li><li>・脱水症状がある。</li></ul> <p>(水分が摂れない、唇や舌が乾いている、尿が半日以上出ない、尿の量が少なく色が濃い、白色水様便が出る、血液や粘液や黒っぽい便が出る、けいれんを起こす等)</p>

## \*\*\*\*\*嘔吐の時の対応\*\*\*\*\*

登園を控えるのが望ましい場合	保護者へ連絡するめやす	至急受診が必要と考えられる場合
<ul style="list-style-type: none"><li>・24時間以内に2回以上嘔吐がある。(24時間はあくまでも目安です)</li><li>・食事や水分が摂れない。</li><li>・嘔気が続いている。</li><li>・嘔吐に伴い体温が高めである。</li><li>・朝排尿がない(脱水の目安になる為)。</li><li>・機嫌が悪く元気がない。</li><li>・顔色が悪くぐったりしている。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・咳を伴わない嘔吐がある。</li><li>・元気がなく不機嫌、顔色が悪い。</li><li>・水を飲んでも吐く。</li><li>・嘔吐後、元気がなくぐったりしている。</li><li>・食欲がない、水分が摂れない。</li><li>・嘔気が止まらない。</li><li>・お腹を痛がる。</li><li>・下痢を伴う。</li><li>・同症状で流行している感染症がある。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・嘔吐の回数が多く、顔色が悪い。</li><li>・元気がなく、ぐったりしている。</li><li>・血液やコーヒーのかす様なものを吐いた。</li><li>・嘔吐の他に、複数回の下痢、血液が混じった便、発熱、腹痛等の諸症状がみられる。</li><li>・脱水症状がある。</li></ul> <p>(下痢と一緒に嘔吐、水分が摂れない、唇や舌が乾いている、尿が半日以上出ない、尿の量が少なく色が濃い、目が落ちくぼんで見える、皮膚の張りがない等)</p> <p>※頭を打った後に嘔吐したり、意識がぼんやりしている時は、横向きに寝かせて救急車を要請し、その場から動かさない。</p>

☆インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、接種しておくことで罹患しても症状が軽く済むことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子供の場合は、2回接種（2週間から4週間、間隔をあけて接種）です。接種してから2週間たたないと効果が現れません。近年、小児向けに経鼻のインフルエンザワクチンを取り扱っている病院もあり、1回接種で済むケースが多いようです。かかりつけ医と相談の上、流行時期に入る前の接種が理想的ですね。

A型に感染した後、同じシーズン中にB型に感染してしまうこともあり注意が必要です。

改めてインフルエンザの出停期間の確認をお願い致します。

☆インフルエンザに罹患してしまったら…

**出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまでです。**

## 出席停止期間の数え方

### 発症後「1日目」に解熱した場合



### 発症後「3日目」に解熱した場合



※厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン」に基づき、上記の①、②の両方が揃わないと、登園することができません。ご理解とご協力をお願いします。

## 手洗い指導を行いました ～いす組～



9/16 食育のピザ作りの前に手洗いについてお話をしました。手を洗わないでおやつを食べてしまうと、ばい菌さんが悪さをしてお腹がいたくなっちゃうよ、という紙芝居を読みました。みなさん真剣に、最後まで座って聞いてくれました！そのあとは、一緒に手洗い場に行き、指の間や甲などもしっかり洗い、ぴかぴかになったね、と手洗いの楽しさをお伝えしました！

## 内科健診のお知らせ

10月16日(木)

12:10～

特に気になる事がある

場合は事前にお知らせ

ください☆

