

ほけんだより

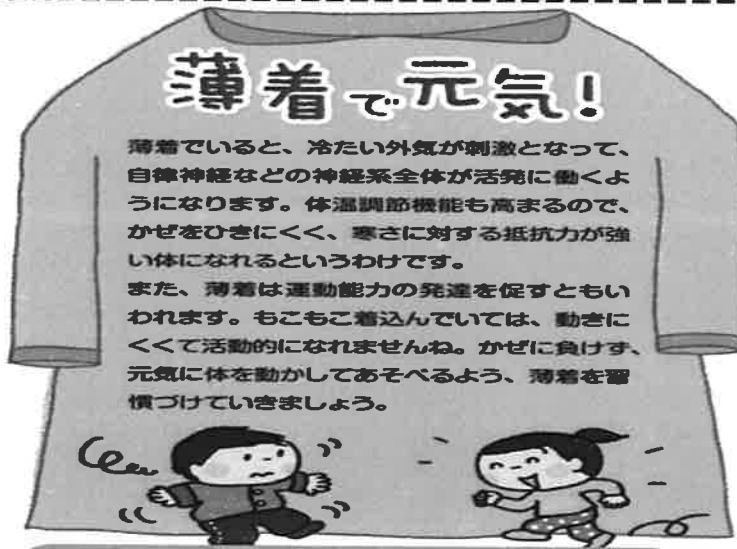
令和5年
秋号
南こども園

朝・夕と冷え込む時期に入り、少し寒さも感じるようになってきました。一日の中でも暑かったり寒かったりと体温調節が難しい季節ではありますが衣服などで調節しながら過ごしていきましょう。また食事をしっかり摂り、十分に身体を動かして丈夫な体作りを心がけましょう



インフルエンザ・コロナ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗いうがいをする。
- ・バランスの良い食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんとつけて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の喚起をし、人ごみをなるべく避ける。



インフルエンザの 予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかるると重症化になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。13歳未満の子どもの場合は1シーズン2回接種が標準です。2回目を接種してから2週間以上たたないと効果があらわれないのでインフルエンザの流行期に入る12月の前に済ませるようにしましょう。アレルギーのある場合は受けられないことがあるので、医師に相談してください。

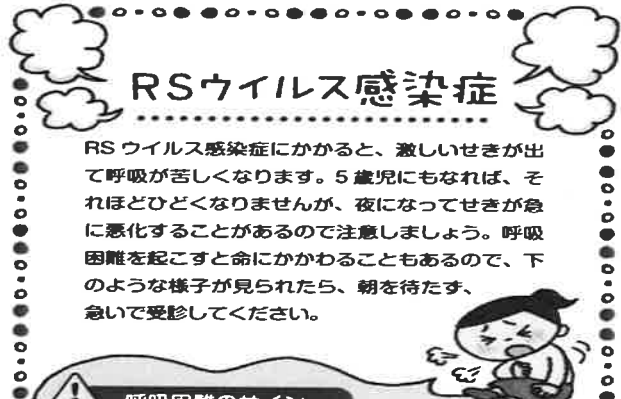


RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。5歳児にもなれば、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら、朝を待たず、急いで受診してください。

★感染症で医師の登園許可が必要な病気について★

- インフルエンザ→発症後5日経過し、かつ解熱後3日経過するまで登園停止
- アデノウィルス→医師の許可が出てから登園
- ★その他病状や症状・登園について★
- 溶連菌感染症→抗生物質の服用を始めてから24~48時間経過かつ解熱後24時間経過すれば登園可能
- 手足口病→解熱後24時間経過して食事をいつも通りにとれるようになれば登園可能
- ヘルパンギーナ→解熱後24時間経過してから食欲が戻れば登園可能
- 乳幼児嘔吐下痢症（ウイルス性胃腸炎）→下痢や嘔吐が治まり普段の食事ができれば登園可能
- RSウイルス感染症→呼吸器の症状が消失し、全身状態がよくなれば登園可能



内科健診 11月16日(木)

学校医は わかばやしこども内科クリニックさんです。
当日はなるべく休まずに園にきて下さい。
気がかりなことがありましたら、担任の保育教諭までお知らせください。



お子さんが園で無理なく過ごすために・・・お願いします

- ・前日に発熱（37.5度以上の熱）がある場合は次の日の登園は控え、お子さんの体調の変化を見逃さないようにしましょう。集団生活の中では疲れが出て長引く場合があります。感染予防にもなりますのでどうかご理解・ご協力をお願いします。
- ・下痢、嘔吐などがあつた場合は感染拡大予防のため、園では汚物は洗いません。お手数おかけしますがご理解の程、お願いします。また、熱はなく下痢をしているお子さんの場合も、一日に2回以上の水様便が出ている場合や、食事・水分を摂る度に下痢になったり、元気がなく機嫌が悪かったりする場合は登園を控えていただきたいと思います。
- ・ご家族がコロナ・インフルエンザに感染した場合は玄関での送迎になりますので必ず職員にお伝えください。



ほけんだより

令和5年
夏号
南こども園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、のどが潤いていなくても時間を決めるなどし、水分をこまめに摂取するようにしましょう。また、たくさん遊んだ後はお家でゆっくりと過ごし、しっかり疲れをとるようにしましょう。

～夏に多い感染症～



全国的に・・・

RSウイルス・ヘルパンギーナ・手足口病流行中

ウイルスの感染によっておこる病気です。
他人への感染力も強いので、必ず受診をして
医師の診断をうけましょう。

★ヘルパンギーナ★

急な高熱が出て、2～3日続きます。喉の痛み、よだれが増える、食欲の低下、不機嫌などの症状が見られます。鼻水、咳などはほとんどありません。



★手足口病★

手のひら、足や足の裏、肘、ひざの周りやおしりに赤く細かい発疹や口の中、舌、喉の周囲に水泡ができます。痛みで水分や食事がとれなくなることもあります。ウイルスの種類によっては無菌性髄膜炎などの合併症を起こすこともあるため、注意が必要です。

★流行性角結膜炎（はやり目）★

1～2週間の潜伏期間後、急に発症します。結膜の充血、かゆみ、ゴロゴロした異物感、まぶたの腫れ、粘り気のある目やになどの症状がみられます。

★咽頭結膜熱（プール熱）★

急な高熱が出て喉の痛みやだるさがあります。目が真っ赤に充血し、首のリンパが腫れます。喉の奥が赤くなり、白っぽい分泌物がでます。熱は3～4日続き、全身症状がよくなるまで1週間程度かかります。

★細菌による皮膚の感染症・・・とびひ（伝染性膿痂疹）★

虫刺されやあせも、湿疹をかきこわして傷ができたり、乾燥肌や皮膚炎などで皮膚のバリア機能が低下した部位に細菌が感染したりすることで発症します。人から人へうつります。早めに病院受診をお願いします。

クーラー
を上手に使って
快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 室温を26～28℃に保つ
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間くらい）だけ涼しく

虫刺され
油断大敵!

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」に陥りやすくなることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。

虫刺されがあった場合、園でムヒなどの薬を塗ることが出来ません。医師に処方された薬のみ塗布します。

石けんで洗いましょう
刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷やしてかゆみも減らせます。

かゆみを和らげましょう
かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ
刺されたところが腫れたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。

プール遊びのお願い

- 水着、タオル、下着、バックなどすべての持ち物には名前の記入をお願いします。
- 水遊びチェックを毎日記入をお願いします。
- 爪を切りましょう。ケガの原因となります。

～水いぼ・とびひについて～ 学校医若林 Dr より

- いぼがつぶれてじゅくじゅくしている時は、プールに入水できません。かさぶた等乾燥している状態の時はプールに入水しても大丈夫です。
- とびひも同様にじゅくじゅくしていなければプールに入水できます。

感染症の感染予防対策をお願いします。

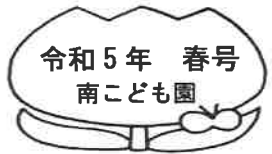
検温

消毒

手洗い



ほけんだより



晴れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさを感じる季節になりました。元気いっぱい楽しい園生活が送れるよう、毎日の健康観察、検診、環境づくり等に気を配りながら過ごしていきたいと思えます。気温の変化等で体調を崩しやすい時期です。お子さんの体調をよく見ながら無理をしないようにしましょう。

①園や家庭での感染症対策について

☆毎日体温を測りましょう。

毎朝体温を測り健康チェック表に記入しましょう。体温が37.5度以上はご家庭で様子を見てください。感染症以外で発熱した場合は解熱後24時間経過してから登園しましょう。

☆手洗い・うがいをしましょう。

ご飯の前、おやつの前、外出した後、トイレの後等手を洗う習慣をつけましょう。

☆空気の流れ替えをしましょう。

おうちでもこまめに換気をしましょう。

☆水分補給をしましょう。

のどが潤っていると、ウイルスが体に入るのを防いでくれます。のどが渇いていなくても、1時間に1回は水分補給をしましょう。

☆咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

咳やくしゃみ、鼻水が出るときは病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。

☆生活リズムを整えよう！

「早寝早起きをする」「好き嫌いせず食べる」「朝うんちは出たかな？」



②新型コロナウイルスの感染が確認された場合について

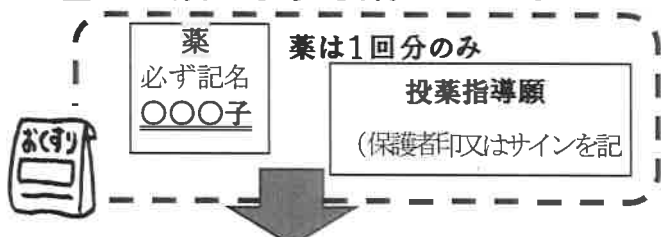
☆お子さんの感染が判明した場合は、出席停止となります。速やかに園のほうに連絡してください。出席停止の基準は『発症日の翌日から5日間経過かつ症状軽快から1日経過するまで』となっています。なお、無症状の感染者に対する出席停止の基準は『検体を採取した日から5日間』となっています。発症日等は受診した医療機関でご確認ください。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
有症状 発症日	出席停止						解除				
	症状が長引いた場合								症状 軽快日	+24時間	解除
無症状 検査日	出席停止						解除				

出席停止解除後、10日を経過するまではウイルス排出の可能性があるので、マスクの着用が推奨されています。

- ☆園で感染拡大の可能性が考えられる場合には、学校医と相談し、閉鎖などの措置を取る場合があります。
- ☆同居家族に感染者や検査予定のある方、未診断の体調不良の方がいる場合でもお子様本人が体調に問題なければ登園していただいても大丈夫です。ただし、不安がある場合は園にご相談ください。

☆園でお預かりする薬について☆



登園時必ず職員に手渡し

- ★医師に処方された薬のみお預かりします。
- ★1日3回のシロップは朝、夕、寝る前に家庭で服用してください。(学校医より)
- ★その他塗り薬、目薬は容器のまま袋に入れて持ってきてください。

☆検診のお知らせ☆

