

ほけんだより

平成29年11月

末広認定こども園

保健室

今年は冬の足音の聞こえが早いように感じます。木々は色づき、色とりどりの落ち葉も増えてきましたね。でも、寒くなると気になるのがインフルエンザやノロウイルスなどの感染症。寒さやウイルスに負けないよう、しっかり食事をとり、早寝早起きを心がけましょう。そして、何より大切なのが【手洗い・うがい】です。



そろそろシーズンがやってきます！

まだ府内でインフルエンザの話を目にする事はないですが、全国では少しずつ流行している県もあるようです。手洗い・うがい等はインフルエンザだけではなく、カゼや感染性胃腸炎の予防にもつながります。体調管理をしっかりしましょう。

●インフルエンザの何がそんなに おそろしいの???

- ① 感染力が強い！
1人かかれば必ず周りの人にうつる。
- ② 小さな子どもやお年寄りだけではなく、体力のあるおとなもかかる。
- ③ とても高い熱のため体力が落ちてしまい、合併症（インフルエンザがもとで他の病気になってしまうこと。例えば肺炎や急性脳症など）を起こしやすい。



●インフルエンザの特徴

- ① 急に体温が上がる（38℃以上）
- ② 寒気が強い
- ③ 体の関節の痛みが強い
- ④ のどが真っ赤でヒリヒリ
- ⑤ 目は涙目でウルウル
- ⑥ ときには腹痛やはき気も起こることもあります
- ⑦ 頭痛から症状がはじまることも…



手洗い・うがい（ガラガラうがいができなければグチュグチュウがいでもOK!）をしっかり行い予防していきましょう。

感染経路は咳・くしゃみ・鼻水などの飛沫感染とそれらによる接触感染です。

潜伏期間は1～2日程度です。長くても3日。

家族の中でインフルエンザに感染した方がおられる時は、園内の感染拡大を防止するためできるだけお休みしてください。

登園停止期間は、発症(発熱)した翌日から5日間経過、かつ解熱した翌日から3日間経過するまでです。（学校保健法第19条規定）

- ① インフルエンザを発症してから5日経過していること。
- ② 熱がさがってから3日経過していること

2つの条件どちらも満たす必要があります。

インフルエンザと診断されると保護者の方に少し長いお休みをとっていただくかなくてはなりません。インフルエンザの熱はぶり返すこともあります。お子さんが完治するために、上記の条件をクリアすることが必須です。

***登園する際には医師が記入した意見書が必要です。**

うちの子…便秘なんです

子どもは快便！と思われがちですが、便秘で悩む子は意外と多いです。便秘は緊急性の高い病気ではありませんが、腹痛・食欲不振・不眠・頭痛やめまい・肌荒れなど、さまざまなトラブルを引き起こします。「便秘なんて、たいしたことない！」とは考えず、スッキリ快便生活を目指しましょう！

毎日お通じありますか？うんちタイム作っていますか？これを機会に少し考えてみていただけたらありがたいです。

① 便意をかまんしない。

便意をかまんすると、それに体が慣れてしまい、便を出そうという働きが鈍くなります。朝は10分ほど早く起きて、トイレに座る時間の余裕をもつことが大切です。



② 水分をたくさんとる。

朝、起きた時に食事の前に水分をとると、胃が刺激され、腸も動き始めます。



③ 朝ごはんをしっかり食べる。

朝一番の水分と同様に、朝ごはんを食べると胃が刺激され、腸も働きはじめます。毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。



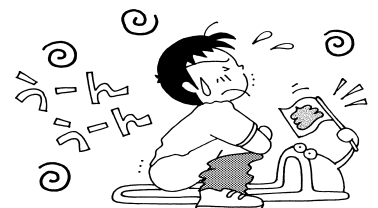
④ 食物繊維の多い食材を意識的にとる。

食物繊維には水溶性食物繊維（果物や海藻）と不溶性食物繊維（芋やゴボウ、大豆など）があります。便秘の時に不溶性食物繊維をとると逆に便秘を助長させてしまうので、おススメは水溶性食物繊維です。



⑤ 体を動かそう！

子どもたちはよく動いているので、当てあはらないことも多いですが、ラジオ体操でも効果的です。



保健室から

11月9日から勤務させていただいています、看護師の本村です。
寒さに負けず半袖で動きまわる子どもたちに元気をもらっています。不慣れなことも多く、子どもたちを始め、保護者の皆様にも迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。
体のこと、病気のこと、なんでもご相談にのりますので、お気軽にお声かけください。

本村 舞納美

