



11月 ほげんだより

2024年度
松葉保育園
看護師内山

昼間の日差しは暖かく、気持ちのよい秋晴れですが、朝夕の気温は冷え込み、肌寒くなりました。子供は遊びに夢中になると、「暑い、寒い」に気づかずに過ごしてしまうので、衣服をこまめに調節して、気温の変化に対応しましょう。また、手洗い、うがいを心がけて、風邪をひかないように気をつけましょう。

11月の保健行事

5日(火) 身体測定

19日(火) 9:15~乳児健診

10月の感染症

手足口病...4名

(ゆり1名、なでしこ2名、すずらん1名)

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。(子供は2回目の)接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかり、効果は約5ヶ月間持続すると言われています。



※ワクチン接種は園として推奨しておりますが、

接種はあくまでも保護者の意思で受けて頂くことであり強制ではありません。

受けた方は、接種用紙に記入の上、担任へ提出をお願い致します。

★嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)について★

嘔吐・下痢を伴う風邪がこれから流行ってきます。突然の嘔吐から始まり、その後水様性の下痢が出ます。ウイルス性胃腸炎(おなかの風邪)、ノロウイルスによる胃腸炎、ロタウイルスによる胃腸炎(乳児嘔吐下痢症と言われ白っぽい下痢便が特徴)があります。感染力が強いため、下痢をした時はただの下痢と思わず、早めに受診をして十分な休養をとることが大切です。



※嘔吐や下痢をしている場合の登園基準として、

『普段通りの食事が食べられ、嘔吐や下痢の症状が24時間見られない』

をお願いしています。

登園許可証が出たとしても、なるべく上記の状態に快復してからの登園を心がけていただくよう、感染拡大予防のためにもご理解とご協力をお願い致します。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかつたお茶色で、においの少ない健康的なうんち

コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち
食べ過ぎ、飲み過ぎ、体調不良

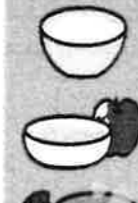
うんちの色に注意!
赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性がります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

下痢をした時は...

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物
おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターが多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。