



ほけんだより 11月号



令和4年11月1日
立石いろは保育園
看護師 厚地

屋間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。強いかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

11月30日(水)歯科健診

なるべく登園頂くようお願い致します

歯科健診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか



当日欠席された場合は、各ご家庭で健診をお願いしています。

10月の感染状況

主に乳児クラスで、15名以上の園児が「手足口病」と診断されました。感染経路は、飛沫感染・接触感染・糞口感染(便の中に排出されたウイルスが口に入って感染すること)です。咳と鼻水からは1~2週間、便からは2~4週間、手足口病のウイルスが排出され続けるので、うがいと手洗いが大切になってきます。

医師の許可があれば、登園は可能となっています。



10月の保健指導

つむぎ組:「ケガをした時の対応と血の話」

何で血は赤いの？何でケガをしたら水で洗うの？何で血って止まるの？をみんなで一緒に考えました。みんな積極的に発言をしてくれました。

