



ほけんだより



令和5年12月1日
すまいりい保育園

寒さに負けず、元気に戸外を走りまわるお友だち。遊んだ後は美味しい給食を食べ、ぐっすり眠る。規則正しい生活リズムで過ごせています。病気をせず、健康に年を越せますように・・・

冬の感染症

感染性胃腸炎 潜伏期間 1～3日

症状…激しい嘔吐が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応…激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日～1週間程度で治まる。

RS ウイルス感染症 潜伏期間 4～6日

症状…鼻水や咳などの症状から始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。

対応…今のところ RS ウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

※気管支炎・肺炎などの合併症に注意



11月の感染状況

アデノウイルス 1名

インフルエンザ 1名

インフルエンザが大流行しています。県は約5年ぶりに「警報」を発表し、**予防接種やこまめな手洗い**などを呼びかけています。体調に異変がありましたら**早めの受診**をお勧めします。

寒くなり衣服選びに迷われていませんか？つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすので、大人より1枚少ない服装に心がけましょう。園は日当たりも良く、気温に合わせ暖房をつけていますので温かいです。では、どのようなものが良いのでしょうか？参考にされてみてください。

◆素材…綿（肌が敏感な子ども達です。直接肌に触れる肌着は綿が好ましいですね）

◆装飾…ひもやパーカーがついていると遊具に引っ掛かったり、ふとした時に
お友だちから引っ張られたりと危険ですので付いていないものが安全です。

◆枚数…室内(肌着+長袖シャツ or レーナー)

戸外(肌着+長袖シャツ or レーナー+防寒着)

※肌着は半袖の方が好ましいですが、長袖でも構いません。体調や気温に合わせて調節されて下さい。

※ヒートテックや裏起毛での厚着にはお気をつけください。汗をかき熱が逃げず、汗が冷えた時は体も冷えます。