



# ほけんだより 11月号



令和5年10月30日  
座間ゆめっこ保育園

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する季節がやってきます。病気にかかりやすいと心配になりますが、子どもは繰り返し風邪をひいたり、感染症にかかったりしながら強くなっていきます。強くなるための準備期間ととらえ、一緒に見守っていきましょう。

## 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後やトイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

### きれいな手の洗い方



## うがい

かぜのばい菌は、手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入るとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。うがいの練習はお風呂でやるのがお勧めです。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。



「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。



口の中の水を吐き出します。

上を向いた状態で「あー」と声を出すと上手にガラガラができます

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



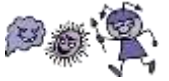
乾燥しないよう加湿器をしましょう



早寝早起きをしましょう



## 秋から冬にかけて流行する感染症



登園時に医師が記入した**治療証明書(意見書)**が必要な感染症

感染症	症状	登園のめやす
新型コロナウイルス感染症	発熱、倦怠感、咳、喉の痛みなど	発症後5日経過し、かつ解熱後3日経過していること
風疹	発疹、発熱、目の充血など	発疹が消失していること
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	発熱、片側または両側の頬やあごの下の辺りの腫れ、食欲低下、首の痛みなど	腫れが発現してから5日経過し、かつ全身状態が良いこと

医師の診断を受け、お子様の健康状態をもとに保護者が記入した**登園届**が登園時に必要な感染症

感染症	症状	登園のめやす
インフルエンザ	38℃以上の高熱、悪寒、筋肉痛、倦怠感、頭痛、咳、鼻水など	発症後5日経過し、かつ解熱後3日経過していること
RSウイルス	発熱(3~4日続く)、鼻水、咳	呼吸器症状が焼失し、全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎(ノロ、ロタ、アデノウイルスなど)	嘔吐、下痢、発熱	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
溶連菌感染症	発熱、喉の痛み、発疹、イチゴ舌(舌に赤いぶつぶつができる)など	抗菌薬内服後24~48時間が経過していること

登園時には平熱でも、お昼頃には高熱が出る子もいます。お子さんの体調が悪い時は無理せず休養し、早めの受診を心がけましょう。

