



# ほけんだより

## 11月号

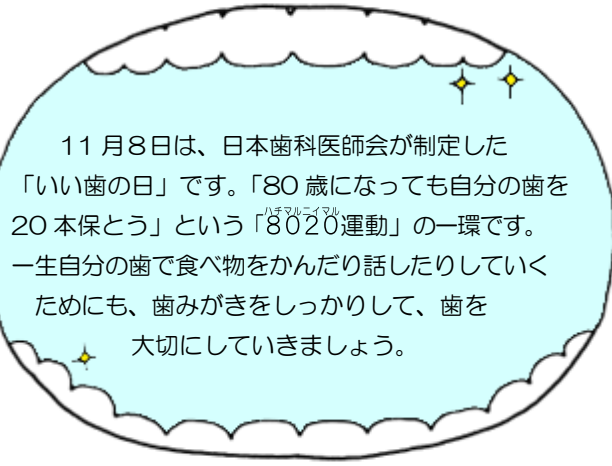


令和6年10月30日  
座間ゆめっこ保育園

秋は下痢や嘔吐などの症状が現れる感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。トイレの後にはきちんと手洗いを行うことを日頃から心がけていきたいですね。

近隣の地域ではインフルエンザが流行りはじめているようです。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。体調管理に気を付けて、11月も元気いっぱい過ごしましょう☆

### いい歯の日

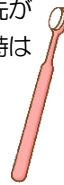


11月8日は、日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」の一環です。一生自分の歯で食べ物をかんだり話したりしていくためにも、歯みがきをしっかりと、歯を大切にしていきましょう。

仕上げ磨きは、下の前歯が生えてきてから、永久歯が生え揃う12歳頃まで続けることが推奨されています。自分できれいに磨けているか確認しながら、磨きにくい奥までしっかり磨いてあげましょう。

### 歯ブラシの選び方

歯ブラシは毛が平らに揃っていて毛先が粗くないものを選びましょう。心配な時は歯医者さんに相談してみてください。毛先が広がってきたら新しいものに交換してくださいね。



### 正しい手の洗い方



### 体温が上がるとき

体温は早朝が低く、夕方もっとも高くなります。食事や運動の後、室温や気温が高いとき、厚着をしているときなども高くなります。子どもは大人よりも体温が高めなので、裏起毛の衣服は避けるようにして、大人よりも薄着を心掛けましょう。一般的には平熱より1℃高めれば、熱があると考えられます。平熱を把握しておき、気温の変化に合わせて衣服を調節するなどして、元気に遊べるようにしましょう。



## 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
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
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
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	抗生剤内服後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。お子さんの様子がいつもと違う時は無理せず休養し、早めの受診を心がけましょう。

知っていますか？

### 手を洗ったあとの“合掌水切り”

手洗いのあと水を切るときは  
**合掌水切り!!**



手を洗った後、床がびしょびしょになっていませんか？これ、「合掌水切り」で解決できちゃいます！やり方はとっても簡単。

- ①濡れた手のひら同士をふわっと合わせ合掌のポーズ
- ②指先を手洗いシンクの方に向けたまま、縦に数回小刻みに振る。

この方法だとしっかり水が切れるので、ハンカチもびしょびしょになりにくいですよ。(キムタクもドラマでやっていたそうです☆)是非ご家庭でお子さんと実践してみてくださいね。

