



ほけんだより

かしま2018.11

朝夕はすっかり肌寒くなってきました。鼻水・せき・発熱でお休みする園児も増えています。かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう

11月の保健目標:寒さに負けない体をつくる

百日咳が流行っています

6か月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど症状が重くなるので注意が必要です。「百日」というだけに、回復まで時間がかかる病気。咳が長引いて気になるときは受診しましょう



- ・初めはかぜと同じような鼻水・くしゃみ・せき → 1~2週間「コンコン」せきこむ → 息を吸うと「ヒューヒュー」音



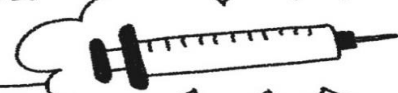
・たいよう、かぜ組の園児が対象
・30歳以上のお父さん予防注射してありますか？
本人だけでなく、次世代の子どもにも影響します

流行

**はしかと風しんは
予防接種が効果的！**

はしかと風しんは、乳幼児がかかりやすい感染症。集団感染することも多く、抵抗力が弱い0、1、2歳児は、体力が奪われるのでとてもつらい病気です。予防接種で防ぐことができるので、1歳を過ぎたらすぐ、はしかと風しんの混合ワクチン（MR）の接種をお勧めします。

接種当日に体調が悪いと受けられないので、接種日前は疲れないようにするなど、体調管理を心がけましょう。



消火・避難訓練（10/26）

10:20~職員・園児120名での訓練になりました。今年は非常ベルと119番通報専用電話機を使用しての、本番さながらの訓練でした。その後、職員の消火器訓練、消防署員の園児講話、放水見学をして、各クラス毎の写真撮影でした。日頃の訓練通りしっかり避難できました。

（駐車場に集合、点呼）



高熱に注意！

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる



注意 症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意 抗菌薬を飲んでから24~48時間は登園停止です。

手洗いは、感染症予防の基本です。せっかくなりに洗った手もよごれたタオルで拭いたのでは台なし。秋から冬は感染症の流行期に入ります。これから各クラスとも年齢に合った『手洗い研修』をします。以上見さんは、毎日清潔なハンカチを持たせてください。



じゅうぶん乾燥できていない『手』は皮膚トラブルのもとにもなります

洗面所のタオル、いつとりかえますか？

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると



ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

