

令和2年1月17日

No.11

ほけんニュース

幸町保育園

楽しいお正月休みも終わり、卒園・進級に向けていろいろなことに取り組んでいる子どもたち。しかし、中には朝起きられない、ぼーっとした様子が見られるなど、疲れが残っているお子さんもいるようです。まずは体調管理に気を付け、冬を元気に乗り切りましょう！



まだまだ注意！インフルエンザ

12月、保育園でもインフルエンザにかかった子がちらほら…中には高熱が3日、4日と続いたお子さんもいるようです。現在、保育園でインフルエンザにかかっている子はいませんが、流行はまだ続きます。手洗いうがいをしっかりと行い、感染予防に努めましょう。

インフルエンザ

鳥インフルエンザ(H5N1)および新型インフルエンザなどの感染症を除く

突然高熱が出る。

全身倦怠感、筋肉や関節の痛みがある。
→2~3日で熱が下がっても、全身症状は1週間くらい続く。

食欲不振



出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで。

咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、おう吐、下痢、腹痛などもある。
※合併症=肺炎、中耳炎、脳症

潜伏期間=1~2日

感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

もうすでケア

- *こまめに水分補給をしましょう。
- *熱いときは薄着に着替えさせ、頭を冷やすなど、少しでも楽になるようにし、十分な睡眠が取れるようにしましょう。
- *加湿器やぬれタオルなどで、室内の乾燥を防ぎます。
- *栄養バランスがよく、食べやすい物を与えます。
- *熱が下がっても、感染力はまだ残っています。医師の登園許可が出てから登園してください。

予防チェックリスト

予防接種は、10月~12月の間に2回接種することが望ましい。手洗いうがいを心がける。温度・湿度・換気に気をつける。バランスのよい食事と十分な睡眠で、生活リズムを整える。



生活リズムを整えよう！

元気に過ごすために大切なのは規則正しい生活習慣！ご家族で見直してみましょう。



笑って1年過しました

- 幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)
- 笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)
- 笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである ———— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。



年長さんに



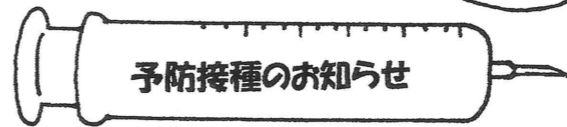
もしかして急性胃腸炎？

胃腸炎になると、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が出ます。長くても2週間ほどで自然に治ると言われていますが、脱水症には注意が必要です。



- ・泣いても涙が出ない
- ・おしっこ量が少ないなど

これらは脱水のサインです。お茶や水ではなく、経口補水液を飲ませてあげてください。



予防接種のお知らせ

年長さんはMR(麻しん・風しん)2期の接種対象となっています。期限は3月31日までです。未接種の場合は早めに接種しましょう。また、ほかにも未接種のものがある場合には、入学前に済ませておくようにしましょう。ただし、公費負担の対象年齢はワクチンによって異なりますので、不明な点がある場合には保健センターに確認してください。

参考文献：日本学校保健研究社「健」
ひかりのくに「病気+ケガ ガイド」