

# ほけんだより 11月

令和4年11月1日 あいあい鳳保育園

朝夕の風が冷たく感じるようになってきました。日中はポカポカ暖かい日もありますが、体調管理には十分気をつけましょう。上着やベストなどで調節をし、なるべく薄着の習慣を身につけましょう。

## 感染症対策

手洗い・うがい⇒外で過ごしていると、様々な細菌やウイルスが手や喉につきます。家に帰ったらすぐに手洗い・うがいをしましょう。



適度に換気⇒締め切った部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！窓を開けて空気の流れをしっかりと作って、換気をしましょう。また乾燥した空気の中では、ウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調整してください。

ふき掃除でかぜ予防⇒ウイルスは、咳やくしゃみ、鼻水などにふれた手を通して広がっていきます。家族みんながよく手にふれる場所をふき掃除することで、物の表面についたウイルスを減らし、予防につなげることができます。

## ヒトメタニューモウイルス感染症

呼吸器に炎症を引き起こす病気です。感染力が非常に強い病気です。

\*感染経路⇒くしゃみや咳による飛沫感染

・ウイルスが着いた手や鼻水を拭いたタオルなどによる接触感染

\*症状⇒咳、鼻水、発熱などの症状が主にあります。RSウイルス感染症と症状がよく似ています。

乳幼児は重症化する恐れがあり、気管支炎や肺炎を起こすことがあります。高熱が持続し、飲食が困難になった場合や、息苦しさ強い場合は入院となる場合がありますので、注意しましょう。



11月8日は



寝ている間は細菌を洗い流す唾液がほとんど出なくなります。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えます。寝る前の歯みがきは特に丁寧にしましょう。

歯が生え始めのころ、歯が少ないうちは、お湯や水で濡らしたガーゼなどで汚れを取ってあげましょう。仕上げ磨きは必ずしてあげるようにしてください。親子のスキンシップにもなります。楽しい雰囲気を作ってあげ磨いた後はたくさんほめてあげましょう。



## 来月の保健行事

- \*乳児身体測定 (0~2歳児) …11日(金)
- \*幼児身体測定 (3~5歳児) …10日(木)

## 10月感染症発生状況

- \*手足口病・・・5名
- \*感染性胃腸炎・・・2名
- \*ヒトメタニューモウイルス感染症・・・1名

