

11月 ほけんだより

令和5年11月1日 あいあい鳳保育園

日中はまだまだポカポカと暖かい日が続いていますが、朝夕の風が冷たく感じるようになってきました。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。上着やベストなどで調節し、なるべく薄着の習慣を身につけましょう。体調管理にも十分気をつけましょう。

感染性胃腸炎 10月は、嘔吐や下痢等の胃腸風邪の症状でお休みされたお友だちが多くいました。11月から春先にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状：嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1~2日でおさまることが多いです。このような症状が見られたら、脱水にならないように、こまめに水分補給をしましょう。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、必ず医療機関を受診しましょう。



感染症対策 接触感染とは・・・感染者に直接接触、ウイルスのついたものに接触すると、体の中に入り込んで感染します。目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすく、意外と無意識に触っているかも・・・

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。

手洗い うがい をしよう



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ましょう。

換気のポイント!!空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



食事の時、よく噛んで食べることで、メリットがたくさんあります。
 歯の発達▶唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります
 肥満防止▶満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます
 言葉の発達▶あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります
 脳の発達▶血行が促進され、脳の発達が促されます
 歯ブラシは毛先が開いたら交換するようにしましょう。



来月の保健行事

- *乳児身体測定(0~2歳児)・・・9日(木)
- *幼児身体測定(3~5歳児)・・・8日(水)

10月感染症発生状況

*アデノウイルス感染症・・・2名

