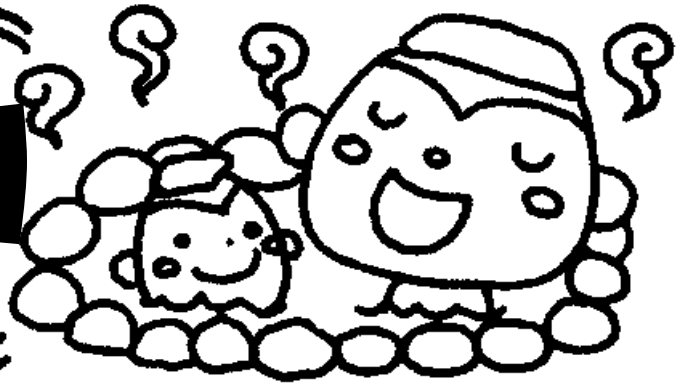


健康だより

平成28年1月号 稲田保育園



不規則だった生活リズムを取り戻し、子ども達は寒さの中でも元気いっぱいにご過ごしています。これからの季節、心配されるのはインフルエンザですが、世間では流行まではいっていませんが、少しずつ増えてきているようです。年長組の子ども達も来週から昼寝がなくなります。食事、運動、睡眠のバランスを大切に、2月のお遊戯会を笑顔で迎えられるように家庭と園と連携を取りながら、この冬を元気に乗り越えましょう。

インフルエンザって…?



インフルエンザウィルスが原因で起こる病気で、症状が風邪と似て感染力が強く、まれにインフルエンザ脳症という命に関わる合併症を引き起こす場合があります。

この時期に以下の症状が出たら自己判断せずに、医療機関を受診して医師の指示に従いましょう。

《 症状 》

- ★頭痛
 - ★突然の高熱 (38度~40度)
 - ★激しい咳
 - ★悪寒
 - ★関節痛
 - ★筋肉痛
- ※予防接種済みの場合、発熱が高熱ではなく、微熱の場合があります。
- ※同居の方がインフルエンザに罹っている場合、体調がいつもと違うな・・・と感じたら注意が必要です。



《 インフルエンザに罹った場合 》

※ 感染防止の為、以下の内容のご理解とご協力をお願いします。

- ★ 園児だけでなく、園児と同居しているご家族の方がインフルエンザの診断を受けた場合は保育園のへ速やかにお知らせください。
- ※同居家族が感染していても、感染していない園児は、医師の許可を得なくても登園して構いません。但し、発熱及び体調不良が見られた場合は速やかに受診をして医師の指示に従って下さい。
- ★ インフルエンザの診断を受けた方は園舎に入るのを控えて頂きます。また、その方が送迎される場合はお子様の受け渡しは園舎外となります。(詳しくはその際にお伝えします)

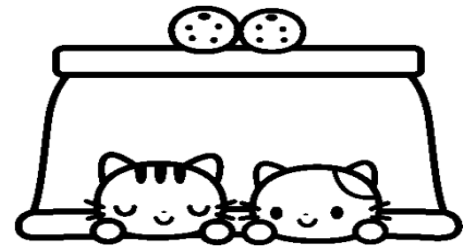
園児 →登園許可書が必要です。
発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで登園停止です。

園児以外→許可書は不要ですが、(感染防止のために)発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは園舎に入れません。(但し、未就学児は園児と同様に解熱後3日です。)
※詳細は診断を受けた際に医師に確認してください。

歯ブラシは定期的に交換しましょう

幼児さんが使用している歯ブラシを見ると、毛先が開いていたり、黄ばんでいたり古くなったハブラシが目立ってきています。

下記を参考に定期的にチェックをして、衛生的な歯ブラシを使いましょう。



《取替えの目安》

- ・ 歯ブラシを裏側から見て毛が広がってきて、弾力性が落ちてきたら・・・
- ・ ブラシが黄ばんできたら・・・

※見た目に変化がなくても、約1ヶ月を目安に交換しましょう。



～使い古した歯ブラシにはこんなリスクがあります～

ハブラシはいつも湿気があるので想像以上に雑菌が繁殖しやすく、また毛先が曲がった物を使用しても歯の汚れている部分に届かず虫歯の原因にもなります。また、歯茎を傷める事で歯肉炎になる事もあります。毎日の歯磨きが無意味どころか有害なものにならない様にいきましょう。

《歯ブラシの選び方》

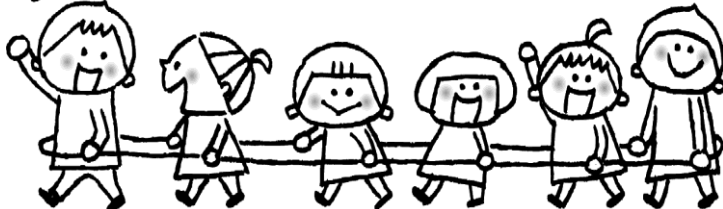
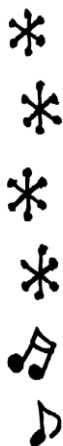
- ・ 毛のついた部分が小さめのブラシ(毛の部分は前歯2本分の幅程度)で、毛先が丸く加工している方が磨きやすく歯茎にもやさしいです。
- ・ 一般的に「乳歯期用」と表示されているものは、乳歯の歯並びに適した形になっており、子どもが持ちやすい太目のもち手になっています。
- ・ 永久歯からの生え変わりの時期は、凹凸のある歯並び用なども市販されているので子どもの成長に合わせて歯ブラシの種類やサイズも変えていきましょう。

※ 2歳児は幼児へと進級するにあたり、移行準備が始まります。歯ブラシを選ぶ際に参考にしてください。

* △ * ☁ * △ * ☁ * △ *

年長組の保護者の方へ

MRⅡ期(はしかと風疹の混合予防接種2回目)の公費負担(無料)の期限が今年3月末までになっております。ぎりぎりまで後回しにせず、体調の良い時に接種を済ませましょう。



12月の感染症

- ・ 咽頭結膜熱 1名
- ・ 溶連菌感染症 1名
- ・ 流行性角結膜炎 1名
- ・ 頭じらみ 1名

※ 登園停止の病気ではありませんが、感染性胃腸炎(おう吐や下痢の症状を伴う風邪)で体調を崩す子どもが目立ちました。

