



# ほけんだより

令和4年11月1日  
社会福祉法人 悠晴  
大島なかよし保育園

先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。心も体も元気に過ごせるよう、手洗いうがいを徹底し、感染症を予防しましょう。

## 感染性胃腸炎

※冬に多くなる感染症です。

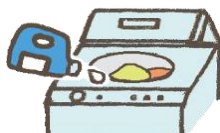
ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗いうがいをきちんと行ってください。



85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## ○11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。



## ○11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



## ○内科健診 (小野内科小野先生)

11月1日(火)

- ・体調不良時は、無理せず欠席をお願いします。
- ・当日欠席予定の方は、健診のみの参加も可能です。



## ○歯科検診(しみず歯科清水先生)

11月10日(木)

## インフルエンザ

インフルエンザは、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

★インフルエンザに罹患した際は、登園届(医師の診断を受け、保護者が記入する届)が必要です。

登園のめやすは「発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと3日を経過するまで」となります。



●10月の感染症

なし



