

# 秋号（9・10月） 保健だより



2019年10月25日  
保育園夢未来桜新町園

朝夕、肌寒くなってきましたね。  
これからの季節は様々な感染症が流行しやすくなりますので、地域で流行している病気など、嘱託医の先生に情報を頂きながら玄関掲示やお便り等でお伝えしていきます。  
『子どもは風の子・元気な子!』毎日、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。咳・鼻水など体調を崩しているお子様も多いようです。  
園でも手洗い等をしっかりと健康に過ごしたいと思います。  
気温に応じて衣服の調節もしていきますので、ロッカーの洋服・下着類のご確認をお願い致します。  
登園時や散歩時に着用する上着にもお名前のご記入をお願い致します。  
また、着用する上着はフードなしのものをお願い致します。（怪我防止のため）

## 【お知らせ】

乳児医療証有効期間が2019年9月30日までとなっています。  
新しい乳児医療証のご提出がまだのご家庭はコピーをお持ち下さい。



## 薄着の習慣を大切に!

子どもは大人よりも新陳代謝が活発なため、すぐに体が温まります。  
大人と同じだけ着ていると、汗をかきやすく、汗が冷えると体や冷えやすくなり、風邪を引きやすくなります。  
薄着を習慣をつけていくことが丈夫な体を作る第一歩です。

### ○上着について

- ★登降園用・保育園お散歩用で分けて頂いても大丈夫です。  
※保育園お散歩用は週末に返却しますので、おうちでお洗濯をお願い致します。
- ★上着にも必ず名前を記入してください。

### Q. どんな上着がおススメですか?

- ★なるべくかさばらないものがよいです  
(厚手のモコモコした上着は遊びの動きが制限されます)
- ★ポンチョタイプのものご遠慮ください
- ★フードがないものがよいです(安全のため)



### ○ロッカーのストックについて

調整しやすい洋服をご用意下さい。  
薄手の長そでTシャツ、着脱がしやすい洋服  
(上下ともに伸縮性のある動きやすい素材のもの)がおススメです。

【おススメではないもの】 裏起毛の洋服、セーターなど毛糸素材の物  
(汗をかきやすいため)



嘱託医の松村先生より ~地域で流行している感染症~

- RSウイルス
- 手足口病
- 溶連菌感染症が流行しています。

気になる症状が出たらすぐに、かかりつけの病院を受診しましょう。

11月の0歳児健康診断・・・11月5日(火) 12:30~

インフルエンザの予防接種が10月から始まっています。  
かかりつけの病院に問い合わせ早めに接種をしましょう!  
※インフルエンザ予防接種後、当日の登園は原則的に受けられません。  
お気をつけ下さい。



## 秋から冬に流行する感染症



### 【インフルエンザ】

症状としては、高熱・身体のだるさ・悪寒・鼻腔やのどの乾燥といったものがあります。  
潜伏期間は、わずか0~2日と非常に短いのが特徴です。  
インフルエンザワクチン接種後、効果がでるまで約2週間。その効果は約5ヶ月といわれています。  
日本でのインフルエンザの流行は12月~3月が中心なので、できれば11月中には接種するのが望ましいとされています。流行し始める前に予防接種で免疫をつけておくと、かかっても重くならず済みます。

### 【ウイルス性胃腸炎】(ノロウイルス、ロタウイルス等)

感染すると嘔吐や下痢、腹痛などの症状を引き起こします。  
潜伏期間は1~4日間で、熱はインフルエンザほどの高熱はでませんが38度前後の熱が出ることもあります。  
ノロウイルスは子どもから大人までかかりますが、ロタウイルスは生後半年から6歳までにかかることが多いといわれています。  
嘔吐や下痢により水分が体から奪われてしまうので、脱水症状に気をつけなければいけません。  
**2次感染を防ぐために、感染者の便や嘔吐物の処理を適切にする必要があります。**  
(アルコール消毒は効きません。次亜塩素酸ナトリウム消毒液をすぐに作れるように用意しておきましょう。) ※園ではピューラックスを使用しています。

### 【溶連菌感染症】

溶血性レンサ球菌と呼ばれる細菌の感染によって発症する感染症です。  
潜伏期間は2~5日間で、発症してからの感染力が非常に強く、発症してから抗生物質服用後、24時間以内が1番感染力が強いといわれています。  
症状は、発熱(38~39℃)・のどの痛み・イチゴのようなツツブが見られる“イチゴ舌”で、咳や鼻水の症状はあらわれません。

### 【RSウイルス感染症】

RSウイルス感染症は、気管支系の病気のひとつです。2歳までにほとんどの子どもが感染を経験するといわれているほど、子どもにとってもポピュラーな病気です。また、水疱瘡やおたふく風邪のように、一度感染したらもう感染しない、ということはありません。  
潜伏期間は、概ね2~8日程度と言われており、だいたい4~6日の間に発症することが多いようです。  
主な症状は、鼻水・激しい咳・のどの痛み・発熱・ゼーゼーという苦しそうな呼吸で、重症化する事もあるので、早期の治療が必要です。



★1番の感染予防は、手洗い・うがいです。みんなで習慣づけるように心掛けましょう★

