



# ほけんだより 11月号



令和3年11月  
しいの木保育園  
看護師 鈴木

11月15日は七五三。薬やお医者さんが身近ではなかった昔、病気にかかりやすい7歳までの子どもの健やかな成長を願って行われるようになった儀式が、その始まりだといわれています。まさに病気にかかりやすい保育園時代は、繰り返し風邪をひいたり感染症にかかったりしながら強くなっていきます。強くなるための準備期間ととらえ、一緒に見守っていきましょう。

## 園でのアルコール消毒について

給食前・おやつ前に行っていたアルコール手指消毒を中止し、0歳児から手洗いを基本としています。0.1.2歳児は手指消毒をしません。コロナ禍で子ども達にもすっかり定着してしまった手指消毒……。皮膚を傷めてしまったり、適切な量と擦り込み方でなければ効果もありません。手洗いをしっかり行えば、感染するほどのウイルスが手から身体の中に入ることはありませんし、幼児期の成長に必要な菌もあります。ご理解をお願いいたします。

子ども達は、意外と手洗いが上手です。お家でも見守り・お手伝いをお願いします。

\*玄関でのアルコール手指消毒は、継続しています！親子で一緒にお願いします。

## 今年度の健診無事終了！

園内で行う健診が終わりました。通知の届いたご家庭は、生活の見直し、早めの受診をおすすめします。

今回は・・・

\*寝る時間の遅さ

⇒遅くても21時前には寝たいですね。

\*マスクの正しい使用

⇒幼児は症状のある時のみ使用、正しく適切な大きさのものを使用する。(園では集まる時のみ年長・年中さんはカバンに入れておいてください)

\*食事の大切さ

⇒太り気味な子は生活の見直しを...

\*予防接種の遅れが目立つ

などアドバイスがありました。



## インフルエンザがやってくる！（かも）

昨年のインフルエンザ感染者数は例年の約1000分の1だったと報告されているそうです。テレビやネットでは、「今年は大流行の恐れ・・・」などと取り上げられていますが予測はできません。基本の感染対策を行っていきましょう。そして、感染してしまった時のために強い身体を作っていきましょう！

### インフルエンザかも??

\*急な高い熱 \*関節や筋肉の痛み \*数日続く

子どもの場合、的確に訴えることができず「元気がない」「機嫌が悪い」といった状況が続きます。通常1週間程で回復します。

#### <治療>

\*抗インフルエンザ薬の内服(タミフル・リレンザ等)⇒ウイルスをやっつける事はできません。

\*漢方薬

ウイルスが増えるのを防ぎます。

内服薬はできるだけ早めに服用することが大切です。抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内が望ましいといわれています。

家庭では・・・①水分をしっかりと摂って ②食べられるものを食べ ③たくさん寝る

#### <<登園の基準>>

幼児は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」と学校保健安全法で定められています。\*発症した当日は0日と数えます。