



11月 ほけんだより



幼保連携型認定こども園
Kids Island うちがしま

朝夕が急に寒く感じてきました。「風邪をひいたら大変」と厚着をしはじめる季節になってきました。日中の寒暖差があり、肌着や脱ぎ着ができる服装で温度調節できるよう心掛けしましょう。

衣類調節ができないと抵抗力が下がり、風邪や感染症にもかかりやすくなります。

こどものからだは発達途上にあります。

寒いと皮膚の表面にある毛細血管が縮まり、体温が外へ逃げるのを防ぎます。

暑いと毛細血管が広がり、皮膚の表面から体温を外へ逃がします。

厚着・・・皮膚はぬるま湯につかっているような状態になり、皮膚の働きが促進されません。

薄着・・・暑さ、寒さを感じる事ができるので、この働きが高められます。

大人より1枚少なめが基本ですが、顔色などを見て調節します。

11月8日身体測定です

冬に流行しやすい 感染症



インフルエンザがそろそろ流行してきます。

手洗い、うがいを忘れずにしましょう。

また、予防接種も子どもだけではなく、

保護者も接種しましょう。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こります。

症状: 高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状。喉の痛み、鼻水、咳など。

治療: 抗インフルエンザウイルス薬がありますが、医者が必要と認めた人に処方されます。脱水予防には水分補給です。

予防: 予防接種、手洗い、咳エチケット

登園基準: 解熱剤して、平熱で3日間経過してから。



感染性胃腸炎

ウイルスが原因で下痢や嘔吐の症状を引き起こす病気です。有名なウイルスではノロウイルスやロタウイルスがあります。

症状: 嘔吐、下痢、腹痛、発熱など。

治療: 抗ウイルス薬はありません。早くウイルスを体の外に出したほうが早く回復するため、下痢止めや吐き気止めは使わない方が良いでしょう。

登園基準: 下痢止めや吐き気止めを飲まずに症状が24時間ないことが目安です。

RSウイルス感染症

2歳までのほとんどの子どもが感染すると言われていています。RS呼吸器の感染症です。

症状: 初めての感染では、咳、鼻水。悪化すると喘鳴や呼吸困難症状が見られます。次の感染は発熱、咳、鼻水などの症状が見られます。

治療: 抗ウイルス薬はありません。症状を和らげる治療です。

予防: ワクチンはありません。

手洗い、マスク、咳エチケット。

