保健だより

幼保連携型認定こども園
月津こども園
令和８年 11 月号

園庭の木々の葉も、赤や黄色へと美しく色付き始めています。外遊びが大好きな子どもたちは落ち葉を拾ったり、虫を探したりと秋ならではの遊びを楽しんでいます。朝晩の冷え込みが厳しくなり冬の訪れも肌で感じられるようになってきましたが、子どもたちは元気いっぱい走り回り遊んでいます。動きやすい服装を引き続き心がけていきましょう。

お子さんの洋服はどうですか？

寒さが深まると、厚手の洋服を着て登園されるお子さんが多くなってきます。活発に遊ぶお子さんの中には顔が真っ赤になっていたり、汗をかいていたりする子もおられます。楽しく身体をたくさん動かして遊ぶためにも、お子さんにあった洋服を選んであげましょう。

＊薄着にしていますか…大人より1枚少なめに
＊裏起毛やヒートテックではないですか…汗を吸い取りません
＊大きさはあっていますか…思わぬケガにつながります

冬にかかりやすい感染症

気温が下がり、暖房器具の使用で湿度が下がり、換気もしにくい季節が少しずつ近づいてきました。冬にかかりやすい感染症が活発になりやすい状態になってきています。先日も何度かお知らせしていますが、全国的に早い時期でのインフルエンザの流行が見られています。家族全員で感染予防(手洗い、うがい、換気、予防接種など)について話し合い、体調不良のサインが出た時には無理をせず早めの対応をし、早く回復することを目指しましょう。

インフルエンザ

潜伏期間;1～3 日
周りに感染させる可能性がある期間;
　発症前日～発症後5～7日
主な症状;急な高熱（38℃以上）、悪寒・関節痛・筋肉痛、強いだるさ・頭痛、咳・のどの痛み
留意点;こまめな手洗いとうがいをおこなう、換気と加湿を心がける、予防接種が有効なので接種の検討

RS ウイルス感染症

潜伏期間;2～8 日
周りに感染させる可能性がある期間;
　発症後 1～3週間程度
主な症状;発熱、鼻水、咳、
　乳児では悪化することも
留意点;飛沫感染（咳やくしゃみなどで飛び散るしぶきによって周囲の人にうつること）が中心なのでマスクの使用を検討する、呼吸しにくそうな時には早めに受診する

感染性胃腸炎(特にノロウイルス)

潜伏期間;1～2 日
周りに感染させる可能性がある期間;
　症状消失後も1週間以上
主な症状;突然の嘔吐・下痢、
　吐き気・腹痛、発熱
留意点;アルコールは効果がないのでおむつ交換やトイレのあとの手洗いはハンドソープを使用しおこなう、家庭内での2次感染を防ぐために汚れものは密封する・処理後の換気と手洗いをしっかりおこなう

溶連菌感染症

潜伏期間;2～5 日
周りに感染させる可能性がある期間;
　内服薬服薬後24時間経過後
主な症状;突然の発熱、のどの痛み、
　舌が赤くブツブツになる、発疹
留意点;発熱がない場合もあり症状が出た時は受診をしましょう、病院で処方された内服薬は全て飲み切りましょう

保護者の皆さまの「いつもと何か違う」「少し気になる」といった気づきは、お子さまの体調の変化を早期に把握するための大切な情報です。些細なことでも構いませんので、お気づきのことがありましたら、連絡帳アプリ「コドモン」または口頭で保育教諭へお知らせください。

発熱時のホームケアのポイント

●熱があっても寒そうに震えていて、手足が冷たい時はこれから熱が上がることが予想されるので、体を温めましょう。熱が上がりきると、顔が赤くなり暑がる様子が見られるので、体を冷やして薄着にすると、辛さを和らげることができます。

●首・脇の下・ももの付け根を冷やす
熱を下げたい時は、太い血管が通っているので、アイスノンなどを使い冷やすと効果的です。寒気を感じる時には、外しましょう。

●水分を頻回に飲む
発熱による脱水症状を防ぐには、水分と塩分・糖分を補う事が大切です。１度にたくさんの量ではなく、少しずつ頻回に飲みましょう。お茶や水、ジュース、スポーツドリンクなど子供が飲みやすい物がいいですね。