



10月のほけんだより



令和3年10月5日

富岡保育園

日中は汗ばむときもありますが、夜は秋らしくなってきました。朝晩と日中の気温差が大きいと体調を崩しやすくなり、咳や鼻水が出ている子も増えました。未満児では手足口病、ヘルパンギーナの子が数名報告されています。新型コロナウイルス流行拡大による蔓延防止重点措置期間も解除され大きな波は過ぎましたが、手洗い、うがいやマスク着用、咳エチケットなどは継続していきたいです。

ふれあい運動会が近づいてきました。9月後半から、コミセンに行って練習をしています。これからも空いている時間をお借りしてコミセンで練習させてもらおうと考えています。いつもお願いすることですが、子ども達が「疲れた!」とならないように、早寝・早起き・バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べて送り出して下さい。次に手足口病とヘルパンギーナの情報をお知らせします。



手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうやや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3~5日で治まりますが、その後も2~4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ぼうやが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。

感染症対策の基本

1. 免疫力を高める・・・「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がけ生活リズムを整えましょう
2. 感染源を断つ・・・発熱をはじめとした症状があればお休みしましょう
3. 感染経路を断つ・・・新型コロナウイルスの場合①「くしゃみ」「咳」で飛沫を飛ばさない②他人の飛沫を吸い込まない③手を洗う④ものに付着しているウイルスをなくすなどの対策を取る。



ヘルパンギーナ

症状



夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2~4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ぼうやかいかいが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてもらいましょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1~4日で熱は治まります。

感染予防のための

「手洗いの6つのタイミング」

- ・外から部屋に入るとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・食事の前
- ・掃除の後
- ・トイレの後
- ・共有のものを触った時



子どもの話を聞いてあげましょう

「聴く」は積極的に耳を傾けることです。子どもたちは毎日の生活や遊びの中で、新しい経験や発見をします。そして、それらを伝えたくて、お父さん、お母さんのところに來ます。そんな時、ほんのすこし手を止めて、お話を聞いてあげましょう。子どもは自分が受け入れてもらった安心感と満足感で、相手を思いやる心が育つと言われています。また、お話をいっぱい聞いてもらった子は、人の話もよく聞けるといわれます。

秋の夜長、少しの時間、テレビも切ってお子さんとのおしゃべりを楽しみましょう。乳幼児期は瞬間です。この時期の子どもたちの言葉はとてかわいくて面白くてポエムのように大人を楽しませてくれます。記録しておくといい思い出にもなります。面白い会話がありましたら連絡帳でお知らせください。

