



ほけんだより 11月

令和元年度
あゆみ保育園
園長 江郷勝哉
看護師 高瀬浩子

朝晩冷え込むようになり、一層秋が深まってきました。日中との気温の差が大きくなると、発熱や鼻水の症状の出るお子様が大変増えてきます。特に乳児クラスで、鼻水の症状があるお子様が多くなってきています。これから、インフルエンザが心配な時期になってきますが、睡眠・食事をしっかり取って体調を崩さないように気を付けていきましょう。

<11月の身体測定>

6日(水) 幼児クラス
7日(木) 乳児クラス

<先月の感染症(9月20日~10月20日)>

手足口病 乳児4名 とびひ 乳児2名
頭じらみ 幼児1名

そろそろインフルエンザの流行が始まります

今年もインフルエンザの流行する時期になってきました。都内ではすでに、保育園でも流行していますのでご注意下さい。

また、予防接種は10月から各医療機関で実施されています。罹患した場合の重症化を防ぐためにもできるだけ接種することをおすすめします。

~インフルエンザ~

- ・感染経路…飛沫感染、接触感染、くしゃみや咳は約2mも飛び散ることが確認されています。
- ・症状…鼻腔や喉などの気道感染から始まります。急激な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状から始まり、同時かやや遅れて鼻汁、咳嗽などの呼吸器症状があらわれます。熱は39~40℃のことが多く、3~5日程度持続します。
- ・インフルエンザは発熱する24時間前から感染力を持ち、解熱後も48時間は排菌し続けるといわれています。潜伏期間は1~7日です。インフルエンザにかかった方と接触した場合は、十分注意しましょう。
- 予防のために・・・手洗いをしっかりとすること、マスクの着用は重要です！

<インフルエンザに罹った時…登園時の注意>

「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」が登園停止期間となります。解熱した当日はカウントしません。御協力宜しくお願い致します。登園する際は、医師の書いた「意見書」が必要です。

<「咳エチケット」について>

10月の幼児クラスの保健指導の中で、「咳エチケット」についてお話をしました。「咳エチケット」という言葉を聞いたことがある方もいらっしゃると思います。感染を予防する上で大切な事です。

<咳エチケットとは>

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

「3つの正しい咳エチケット」

マスクを着用する



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



覆うものがない時には、上着の内側や袖(そで)で覆う。



<悪い事例>

「何もせずに咳やくしゃみをする」

咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。



「咳やくしゃみを手でおさえる」

咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

