



11月保健だより

社会福祉法人後楽園
保育園ゆりかごの家
病後児保育ナースリールーム
2023年11月1日

紅葉が一段と色を増す季節となりました。澄み切った空に子ども達の声が響き、落ち葉の音や鳥の声など、季節の変化を体感できる遠足を楽しみにしています。体調を整え、気温に注意し、衣服の調節をしましょう。

★冬の感染症（大人も感染します!!）



インフルエンザ
高熱38℃以上
頭痛・倦怠感

早く受診し、医師の指示に従いましょう。自己判断で解熱剤を使用すると、インフルエンザ脳症を悪化させる場合があります。

溶連菌感染症
イチゴ舌
体幹・手足に痒みのある発疹
発熱・嘔吐のどの痛み

抗生剤で症状軽快しますが、薬を途中で中止すると、再発し合併症（腎炎、リュウマチ症（腎炎、リュウマチ症）を起す場合があります。

RSウイルス
鼻水・咳ゼーゼー

何度もかかる病気ですが、時に、気管支炎・肺炎・中耳炎になることがあります。呼吸困難時には、早急に、受診しましょう。

※インフルエンザ、溶連菌感染症は、登園許可証明が必要です。



ノロウイルス
吐き気・嘔吐
下痢・腹痛



★子どもの睡眠が、不足していませんか？

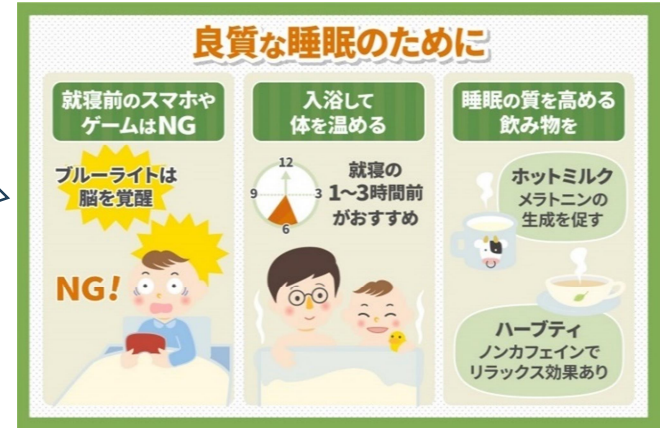
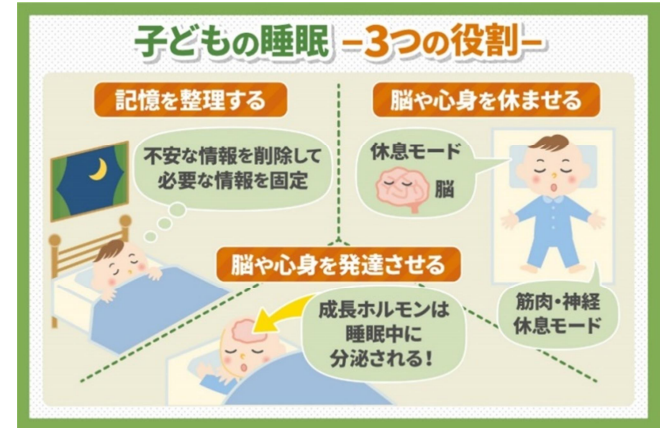
保育園では、子ども達の健やかな成長のための生活習慣を心がけています。

☆推奨睡眠時間

0~1歳	12~15時間
1~3歳	11~12時間
3~6歳	10~11時間

子どもの脳は、睡眠中に細胞のネットワークが作られます。睡眠が短いと、脳の発達や行動面に影響があるとの報告があります。5歳までが、最も活発に整理され、その後の発達につながります。

- ★ポイント
- ① 早寝
 - ② 早起
 - ③ 朝ごはん



冬の感染症の予防・対策

- ① 「手洗い」・「うがい」をしっかりと!!
- ② 便や吐物からの2次感染に注意!! おむつは、適切に処理しましょう。
- ③ 二枚貝、生ものなどのウイルス汚染の恐れのある食品は、中心部 85~90℃ 90秒以上の加熱をしましょう。
- ④ 調理器具、台は、「消毒」、清潔に! まな板・包丁など熱湯消毒!!

★十分な休息と水分補給!!
★ぐったり・半日以上尿なし・飲めない時救急外来へ!!
下痢止め薬は、医師相談!!

- ① 毎朝、光を浴びて体内時計を起こしましょう。
- ② 朝ご飯を食べ、噛むことで覚醒し、体温上げましょう。
- ③ 日中は、しっかり体を動かす活動しましょう。