

ほけんだより11月

太陽の子保育園 2021年11月

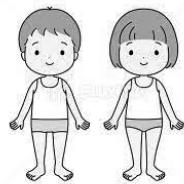
公園の木々も色づき、落葉樹の葉っぱも、1枚1枚と落ち、秋の深まりを感じます。

子どもにとっての色とりどりの葉っぱは、絶好のお料理の材料、お友達とのやり取りがさらに楽しい時間になります。

日中の暖かい日差しを浴び想像が広がる季節ですが、朝晩



肌着 身に着けていますか??



肌着はつよい
み・か・た



寒いから、素肌にトレーナーを一枚着ている子を見かけますが、これでは保温の効果は期待できません。肌着を活用しましょう。

肌着の3つの働き

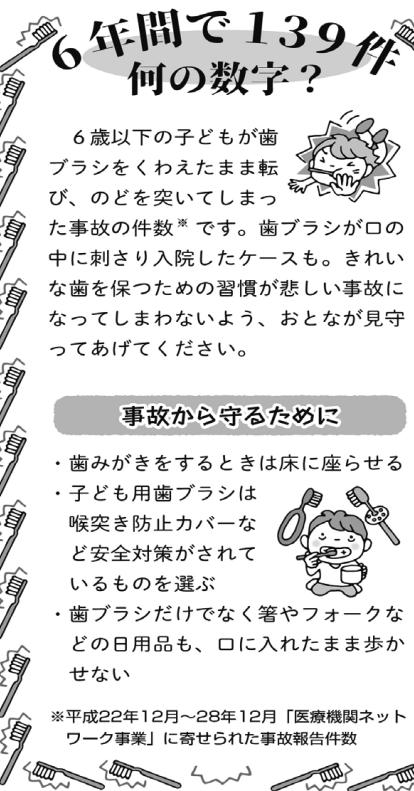
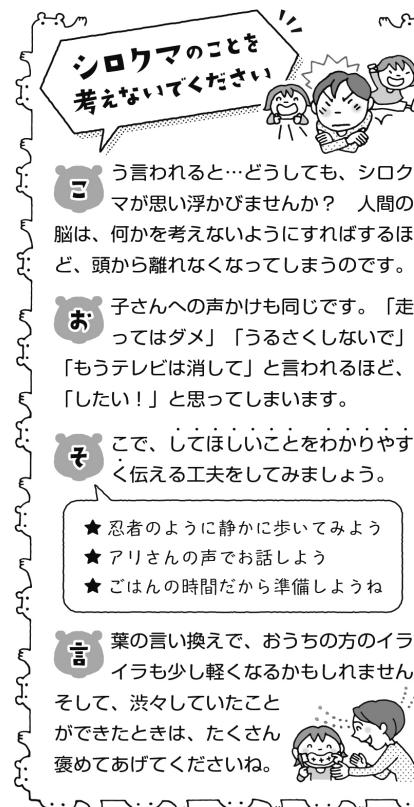


- 吸湿性 汗を吸い取って、身体が冷えるのを防ぎます
- 通気性 皮膚と肌着の空気の状態を一定に保ち皮膚の体温調節ができます
- 保温性 肌着と上着の間に暖かい空気の層を作り4℃暖かくなると言われています。

衣服の上手な着せかた



- 肌着はきちんと着ましょう。
- 素材の違う衣服を衣服を重ね着しましょう。
- 頬がほてったり、背中が汗ばんでいる時は1枚脱がせましょう。
- 汗でぬれた服は保温性が低下します。着せ替えましょう。



事故から守るために

- 歯みがきをするときは床に座らせる
- 子ども用歯ブラシは喉突き防止カバーなど安全対策がされているものを選ぶ
- 歯ブラシだけでなく箸やフォークなどの日用品も、口に入れたまま歩かせない

※平成22年12月～28年12月「医療機関ネットワーク事業」に寄せられた事故報告件数



インフルエンザが流行する季節になりました

(原因)インフルエンザウイルスABC型の接触感染、飛沫感染により、鼻腔・咽頭から侵入し、上気道の粘膜上皮細胞で増殖する。また、呼吸器症状のある患者からの気道分泌物により接触感染もおこる。潜伏期間は1~3日。

(症状)悪寒、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛が突然あらわれ、続いて咳嗽、鼻汁などの上気道炎症状があらわれる。消化器症状を伴うこともある。合併症がなければ2~4日で解熱し、軽快する。発症して3~4日は感染力がある。

(合併症)細菌感染を重複すると重篤化しやすい。学童では、年間50~100万人がインフルエンザに罹患し、インフルエンザウイルス脳炎・脳症を合併するのは、100~300人とされている。

(治療)保温・安静のほか、上気道症状に対して対症療法を行う。初発症状発来後48時間以内であれば、抗ウイルス剤が有効である。

・合併症としてよく見られるのは、肺炎です。体力のない乳幼児が肺炎をあこすと、命にかかわることもあります。

・インフルエンザは発症時であれば、薬により症状の軽減と罹病期間の短縮が期待できます。早めに受診することが大切です。

・インフルエンザワクチンの予防効果はほかのワクチンと比べるとそれほど高くなく、予防接種だけでは、感染を防ぐことができません。

しかし、予防接種は重症化予防に一定の効果あるとされています。免疫の持続期間は約5カ月とされています。また、接種してから抗体ができるまで2~3週間かかります。予防接種を受ける場合は、早めに接種しましょう。

痛っ!!

目のケガ、どうすればいい?

ケース1



ゴミが入った
▶涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった
▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った
▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。