保健だより

大沢幼稚園
令和５年 11 月
No.6

朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が急に大きくなりましたね。気温が上がるにつれて空気が乾燥し冬に多い感染症が流行りやすい季節です。これからの季節、インフルエンザが流行ることが予想されます。予防が大切です。お子様の体調管理をお願いします。体調の悪いときには早めに医師に相談をして、その指示に従ってください。感染を防ぐには、睡眠を十分にとり、手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

☆インフルエンザを重症化させない３つのポイント☆

①インフルエンザワクチンを接種する
②日常生活での体調管理や手洗い、うがいを欠かさない
③風邪かな？と思ったら、すぐ病院にかかる

保護者の方にも知っていただきたい、手洗い・うがい・鼻のかみかたについてご紹介します。ご家庭でも、実践してみて下さいね。

☆インフルエンザは登園許可等証明書が必要です。（保護者の方が記入）

手洗い

うがい

鼻のかみかた

今日はなんの日？

11 月 8 日は「いい歯の日」

11 月 8 日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。「80 歳になっても自分の歯を 20 本保とう」という「8020 運動」の一環です。1本1本丁寧に磨くこと、仕上げ磨きをして歯を大切にしていきましょう！

11 月 9 日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。
空気（風）の通り道をつくり、1 時間に 1 回、5 分程度の換気を心掛けましょう！

感染症について

〈アタマジラミ〉

…頭皮に寄生し、頭皮に皮膚炎を起こす疾患で、園児や児童に多く見られます。学校などではプールの前に検査をすることがあるために夏の疾患と誤解されることがありますが、アタマジラミは季節に関係なく発生します。
《原因》家族内や集団の場で直接感染したり、タオル、くし、帽子などを介して間接的に感染します。
《予防》頭髪を丁寧に観察し、早期に虫卵を発見することが大切です。 発見したら一斉に駆除します。アタマジラミの駆除には市販薬が有効です。ただし、薬の効果があるのは幼虫と成虫だけ。卵の段階で駆除するには、目の細かい専用のくしで髪を根元からすくのが有効です。 タオル、くしや帽子の共用を避け、着衣、シーツ、枕カバー、帽子などは洗うか、熱処理（ 熱 湯、アイロン、ドライクリーニング ）します。
※自分で判断できない場合は、皮膚科または小児科へ行ってください。

〈手足口病〉

…口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹が現れて、1～3 日間発熱することがあります。水疱は、かさぶたにならずに治る場合が多く、1 週間程度でなくなります。
《原因》咳やくしゃみなどでウイルスを含んだ分泌物を吸い込み感染。
《予防》感染を防ぐためには、有効な手段である「手洗い」をしっかりと行い、予防を徹底することが大切です。

〈アデノウィルス〉出席停止になります。

…症状は、①咽頭炎（のどの腫れ、痛み）②結膜炎（目ヤニ、目の充血）③高熱（38 度～４０度の熱）
《原因》感染した子どもの咳・くしゃみ・唾液や目やになどを介して人から人へ移ります。
《予防》流行時には、手洗いやうがいを徹底し、学校など集団での行動が多い場では、マスクを着用して過ごす。

手洗い・うがいを徹底し、感染症を予防しましょう☆

---------- キリトリ ----------

インフルエンザ登園許可等証明証

組　氏名

令和　　年　　月　　日から令和　　年　　月　　日まで

インフルエンザ　　型の為、欠席しました。

令和　　年　　月　　日

保護者氏名　　印