



11月のほけんだより



令和2年10月30日発行
鈴和福祉会
すずの丘保育園

新型コロナウイルスに加え、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。今後も手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心掛け、感染症を予防していきましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをするお子さんも増えてきたと思います。自分でみがいた後には最後に仕上げみがきしてあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックは虫歯予防のために行うようにしてください。

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。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。感染症予防のためにも空気（風）の通り道をつくり、1時間に2回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、急な発熱、頭痛、関節痛に続き、咳、のどの痛み、嘔吐、下痢などの全身の症状が突然現れます。放っておくと周囲への感染拡大だけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関を受診しましょう。



検査を受けるタイミング

インフルエンザの感染検査を受けるのは症状(主に発熱)が出現してから、12時間以上経過した後の検査が望ましいとされています。

※ 発症後 48 時間以上経過すると、抗インフルエンザ薬の効果がなくなりますので、できるだけ 12 時間以上 48 時間以内に検査を受けるようにして下さい。

かかってしまったら...

発症した日を0日とし、翌日から5日間は保育園はお休みいただきます。

また熱が丸一日上がらなかった日を1日目とし、3日間はお休みです。

治って登園する際は「登園届」が保育園にあるので保護者が記入して提出して下さい。

