



ほけんだより



徐々に寒さが増して、秋らしくなってきました。

先月は発熱後、鼻水・咳が長引く風邪のお子さんが0~3歳の子に多くみられました。

10月末によく終息を終え、ほっとしています。これから気温が下がり、より乾燥する季節となり、寒い季節が好きな感染症のシーズンの開始の時期でもあります。ノロウィルス等の感染性胃腸炎、インフルエンザ等です。日々の感染予防に努め、栄養を適度にとり、寒さに負けない丈夫なからだづくりをご家族みんなで目指してすごしていきましょう！



◎感染性胃腸炎は11月から流行り始めます

～嘔吐物や便のついた衣服は正しい消毒方法で家庭内感染を防ぎましょう！～

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょ。



汚れた場所や衣服等を消毒する濃度

水 1L に
ハイター
約 20ml
(キャップ 1杯
約 25ml)

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の細子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



症状が治まっても3-4週間は便にウィルスが排泄されます。おむつ交換後、石けんでしっかりと手洗いしましょう。

★集団感染を防ぐためにも受診し、登園の目安をお守りください。
(→園のしおり 40P)

● 10月の感染症 (健康状況) ●●● (10/26 現在)



- ・RSウィルス感染症・・・1名
- ・発熱・・・50名
- ・咳・鼻水・・・27名
- ・下痢・・・3名





年齢	使用量
0-2歳	1~3mm 程度
3-5歳	5mm 程度
6-14歳	1cm 程度

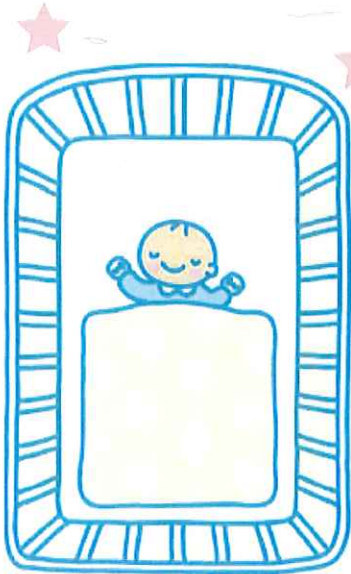
歯の健康は、体や心の健康につながると言われています。虫歯にならないために気をつけることは

- 小さな頃からハミガキの習慣をつける。
- フッ素を上手に取り入れる。
- 仕上げみがきを毎日行う。
- おやつとの与え方（時間や食材）を工夫する。
.....などしてむし歯を予防しましょう。

年齢によってハミガキの使用量は加減します。3~5歳のお子さまは5mmくらい、6~14歳は1cmくらいが目安です。

〔引用〕<https://clinica.lion.co.jp/product/clinica.htm>

11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）」対策強化月間です！！



敷布団・マットレス・枕は固めのものを、
掛け布団は軽いものを使いましょう

ふかふかした柔らかい敷布団・マットレス・枕は、うつぶせになった場合に顔が埋まってしまい、鼻や口がふさがれて窒息するリスクがあります。赤ちゃん用の固めの寝具を使いましょう。

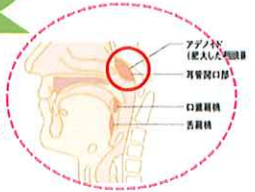
掛け布団は、赤ちゃんが払いのけられる軽いものを使用し、顔にかぶらないようにしましょう。また、保護者が添い寝をする時は、赤ちゃんを身体や腕で圧迫しないように注意しましょう。

気になるアデノイド肥大

口や鼻を覆ったり、
首に巻き付くものは置かない
ようにしましょう

赤ちゃんは、寝返りをしたり、ずり上がったり、寝ている間も動き回ります。このため、枕、タオル、衣服、よだれ掛け、ぬいぐるみなどが口や鼻を覆ったり、ヒモなどが首に巻き付いたりしてしまうリスクがあります。

アデノイド（咽頭扁桃）は鼻とのどの境目にあり、口の奥という体の入口にあたる部位の防御機能が発達している器官です。



アデノイド肥大は生理的な現象で年齢とともに小さくなることが多いので、感染を繰り返すなどの問題がなければ治療は行いません。しかし、睡眠中に空気の通り道がふさがれることで大きないびきをかき、呼吸が一時的に止まる「睡眠時無呼吸症候群」になることもあります。呼吸に障害が出る場合はアデノイドを切除する手術を行うことがあり、2歳以下ではアデノイド肥大でSIDSの危険が高いといわれているので注意が必要です。

呼吸に障害が出る場合はアデノイドを切除する手術を行うことがあり、2歳以下ではアデノイド肥大でSIDSの危険が高いといわれているので、注意が必要です。