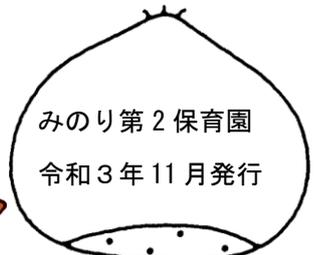


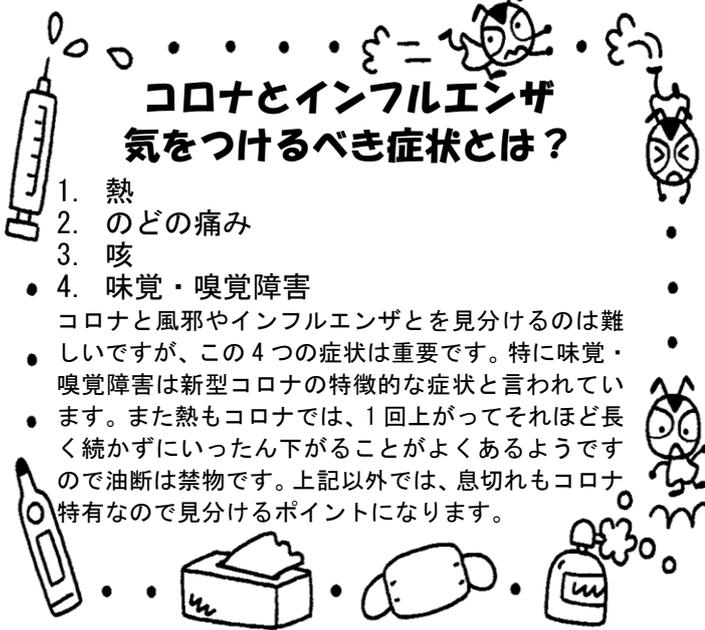


11月のほけんだより



みのり第2保育園
令和3年11月発行

朝晩はすっかり冷え込むようになり、秋も深まってきましたね。木の葉も赤や黄色に色づき始め、紅葉の季節になりました。気温の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理にも気をつけ、睡眠・栄養・休息をしっかりととり、元気いっぱい秋を満喫しましょう。



コロナとインフルエンザ 気をつけるべき症状とは？

1. 熱
2. のどの痛み
3. 咳
4. 味覚・嗅覚障害

コロナと風邪やインフルエンザとを見分けるのは難しいですが、この4つの症状は重要です。特に味覚・嗅覚障害は新型コロナの特徴的な症状と言われています。また熱もコロナでは、1回上がってそれほど長く続かずいったん下がることがよくあるようですので油断は禁物です。上記以外では、息切れもコロナ特有なので見分けるポイントになります。

<予防対策をしっかり行いましょう!!>

- ① こまめな手洗い・アルコール消毒・咳エチケット
- ② マスクをつける（正しい着用、外し方に注意）
- ③ 換気と加湿（最低60%以上を保つことが重要）
- ④ 免疫力を高める（規則正しい生活、栄養、睡眠）

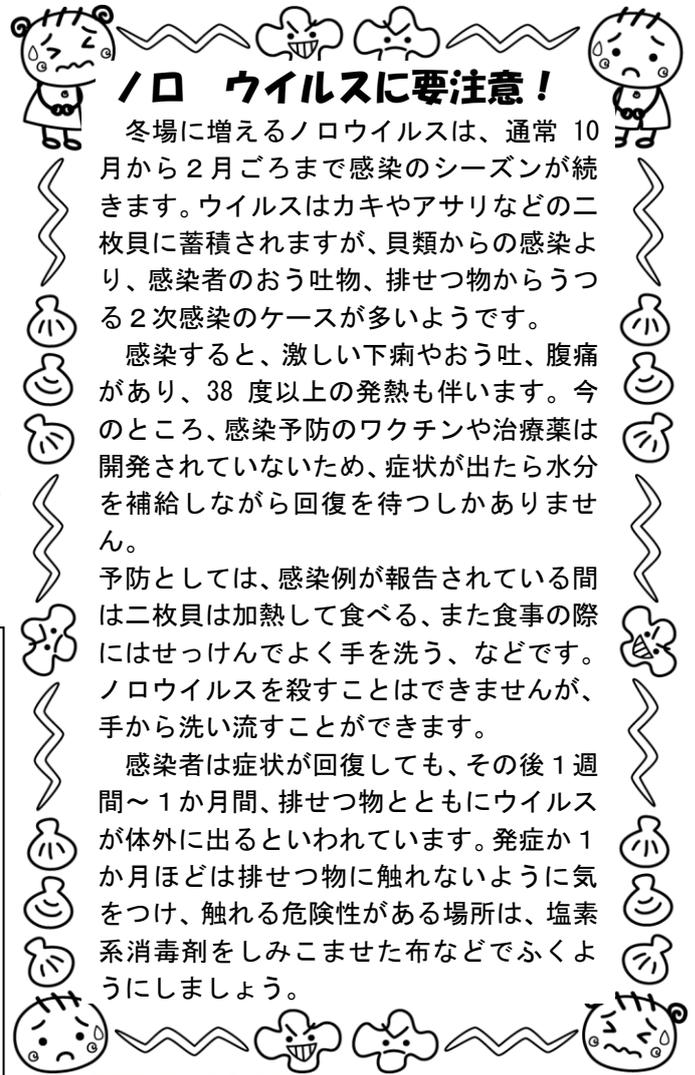
※コロナは基本的には飛沫感染が主です。

<夜更かしは感染のもと>

睡眠不足は風邪やインフルエンザなど感染症の感染率が高くなったり、予防接種の効果を大幅に弱めたりするという研究が報告されています。夜10時から3時の間は特にしっかり眠れるようにしましょう。

秋は薄着の服装で

肌寒くなってくると、ついつい子どもに厚着をさせたりくなりますね。厚着になると汗をかいて体が冷えたり、体を動かしくくなり転倒などのけがの原因を作ることにもなります。本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣つけておけば、自律神経が整い、体調管理機能も高まり、抵抗力が強くなって風邪をひきにくい体になります。登園・降園時の肌寒い時間帯には上着を着るなどして、上手に調節をしていきましょう。



ノロウイルスに要注意!

冬場が増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症か1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

乾燥しやすい子どもの肌

秋になり空気が乾燥してきました。乾燥に弱い子どもの肌は放っておくとカサカサになり、かゆみがでてかきむしってしまいます。かきすぎるとびひになってしまいます。デリケートな肌を守るためにこまめに、丁寧に保湿クリームを塗るなどケアしてあげましょう。また日頃から爪を切っておくことも大事ですね。

