

みどり保育園

2022年 11 月

ほけんだより

10月の運動会では、保護者の皆様のご協力とご参加で、とっても楽しい運動会でした。10月は、子どもたちも自信をもって活発に体を動かして、お休みが少なかったようです。過ごしやすい秋の季節から冬の寒さが増す季節となります。

風邪症状による体調不良に加えて、コロナウイルス感染、今年はインフルエンザウイルスの同時感染拡大も懸念されています。

できるだけお休みしないでよいように、免疫力を高める生活に心がけ、ウイルスや細菌に対する予防対策と適切な治療を受けるようにしましょう。

10月のみどり保育園の子どもたちの健康状態

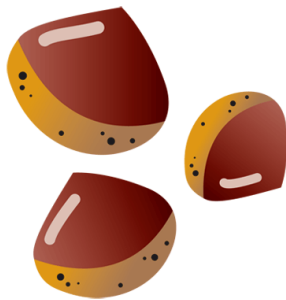
発熱 2名 とびひ 2名

喘息 1名

新型コロナウイルス陽性者 0名

鼻水が出ている子どもが多くいます。15名以上

数名は咳こむ子どももいますが経過観察4名



免疫力を高める生活

食事～十分な栄養が取れると、免疫細胞の材料やエネルギーが補給される

睡眠・休息～睡眠は疲労回復と同時に免疫力を高める

休息は心身をリラックスし、副交感神経が盛んに働いて血行が良くなります。

適切な運動～軽い運動で全身の血流がアップし免疫細胞の血中濃度がアップするため免疫が活性化される。

適度な清潔～目に見えないウイルスや細菌を、手洗い、うがい、掃除などで、体内に入れないようにする。

保温・保湿～体温が上昇すると免疫細胞を活性化する。病原体をブロックする、のどや鼻の粘膜は、湿度を保つことでガードが強化される。

笑い・前向きな気持ち

笑いは免疫システムを活性化させる。前向きな気持ちは、ストレス対抗ホルモンの分泌が抑えられる。

インフルエンザ・風邪症状・新型コロナウイルスの違い

インフルエンザ

原因～A型・B型のインフルエンザウイルスが原因 咳やくしゃみの飛沫感染のため、保育園・学校など人が集まりやすい所で集団感染します。

症状～1、3日程度の潜伏期間を経て発病 頭痛・関節痛・筋肉痛・38.0℃以上の高熱

治療～数日で自然によくなりますが、インフルエンザには有効な抗ウイルス剤があります。異常行動に注意が必要です

治癒～通常6～7日で治癒 感染拡大防止のため、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまでの間は出席停止となります。

予防～インフルエンザワクチンは、50%前後の効果が期待される。

咳エチケット、マスクの着用、密集場所を避ける。

風邪症状

原因～一般的な咳・鼻水の原因は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなど様々

症状～発熱は、高熱になることは少なく、全身状態もインフルエンザより強くない。

気管支炎、肺炎を合併することもあり、RSウイルス、人メタニューモウイルスなどでは、喘息が出現して呼吸が苦しくなることもあります。

治療～自然に治るまで、対症療法をします。中耳炎、気管支炎、肺炎を合併した場合は抗生物質を使用します。

治癒～まれに長引くが、5～6日で治癒

予防～咳エチケット、マスクの着用

新型コロナウイルス(COVID-19)

原因～新型コロナウイルス

症状～発熱、咳、倦怠感、味覚・嗅覚の消失 のどの痛み、頭痛、呼吸障害など多数

感染してから症状が現れるまでの期間は5～6日、長い場合は14日かかる場合がある。

治療～軽症の場合は、自宅療養。症状に合わせて、医療機関のガイドラインに添って隔離、治療がなされる。

治癒～PCR検査で陰性、症状がなくなった時点

予防～新型コロナウイルスワクチン接種

マスクの着用(2歳未満の乳幼児は、しなくてよい)、3密を避ける、手洗い



毎日の健康観察のポイント

様子

- ・きげんが悪い
- ・食欲がない

目

- ・充血している
- ・目やにが出ている
- ・ものが見えにくい

顔

- ・顔色が悪い
- ・表情がなくボーとしている
- ・むくんでいる

のど

- ・咳をする
- ・たんがからんでいる
- ・いたがる

手足

- ・つめが伸びている
- つめの形がおかしい
- ・動きがおかしい
- ・自分で動かそうとしない
- ・むくみがある

性器・おしり

- ・おしりの皮膚が赤くなったりただれていたりする
- ・性器がはれている
- ・排便や排尿時に痛がる



*毎日全身チェックしましょう。

気になる症状がある場合は、先生にお伝えください

体温

- ・ひたいに手を当てるとふだんより熱い

鼻

- ・鼻が詰まっている
- ・鼻水が出る
- ・くしゃみをくりかえす

耳

- ・耳だれが出ている
- ・耳を触ると痛がる
- ・声をかけても聞こえにくい

胸・お腹

- ・お腹が張っている
- ・吐き気やおう吐、下痢している
- ・呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューなどの音がする
- ・痛がる

おしっこ・うんち

- ・下痢や便秘している
- ・うんちの色やにおいがいつもと違う
- ・おしっこの回数や色がふだんと違う

皮膚

- ・発疹や湿疹、水疱がある
- ・あざや傷がある