

みどり保育園

2023年 10月

ほけんだより

先月9月は、残暑厳しいなかに、コロナ陽性とアデノウイルス感染が流行し、感染したお友だちと家族の皆さんは、ご苦労されたと思います。さわやかな秋が短く、冬がやってくると、また寒さに強い細菌やウイルスが、猛威をふるうのではないかと懸念されます。皆さん、3年間のコロナ禍を思い出してください。

コロナ禍で、三密（密接、密集、密閉）を避ける。

手洗い、うがい、消毒。マスクの着用。

これらの予防対策に加え、免疫力を高める食事、規則正しい生活、運動、睡眠も予防につながります。風邪症状がある時には、保温、安静、栄養を十分にとるなど早め早めの準備をしましょう。

9月のみどり保育園の子どもたちの健康状態

アデノウイルス感染 16名 (1)、コロナ陽性 10名 (3)、咳 5名、突発性発疹 1名、発熱 23名、早退 5名 ※ () は職員

発熱のメカニズム

口や鼻から細菌やウイルスが、体内に入ると、脳は「熱を上げろ」と指令を出します。侵入者をやっつけるマクロファージは、38℃以上で活動が活発になるからです。



体は熱を上げるために、毛穴を閉じて熱を逃がさないようにします。

全身の筋肉を震わせて熱を発生させます。せっかく作った熱を逃がさないように血液循環がゆっくりとなります。

(熱が上昇する時は、鳥肌が立ち、悪寒戦慄がみられ、手足が冷える)

※この時に、解熱剤を使用しても、一旦は解熱しますがすぐに上昇します。



熱上昇の時は、掛物を多くして静かに寝かせましょう。

目標体温まで上昇すると今度は、「熱を下げろ」と指令が出ます。

震えは止まり、大量の汗をかき、手足が温かくなります。

掛物を薄くして体を冷やしましょう。

(首筋、脇の下、股の付け根を冷やすと効果的です。1~2か所で大丈夫です)

子どもは、急に病状が変化します。医療機関の受診を判断してください
受診する時は保険証、母子手帳、汗拭きタオル、飲み物、ビニール袋、診察がスムーズにできる服装に心がけましょう。



《月齢3か月以上~6歳までの病院受診目安》

- ぐったりしている
- おしっこがあまり出ない
- 活気がなく水分も十分とれない
- 眠れずウトウトして不機嫌
- 咳が出ないのに嘔吐を繰り返す



一つでも当てはまる可能性がある → 当てはまることなく様子を見て医療機関の受診をしましょう。



救急医療機関での受診が必要



みどり保育園では、37.5℃以上で電話連絡、38.0℃以上でお迎えをお願いし、病院受診をお勧めしています。

いのち

小海永二

花です 虫です からだです
鳥です 草です 心です
それらは みんな いのちです
いのちは どれも ひとつです

いのちのふるさと 地球もひとつ
風が吹き 雲の流れる地球のうえに
要らないものなどありません
互いに支えているんです

見えない 手を出し 声を出し
互いに 支えているんです
どれも ひとつで どれにも ひとつで
全部が 大事な いのちです

10月には神無月と言います。全国の神々が出雲に参集して、各地では留守になるため神無月と言います。

出雲だけは神在月（かみありづき）と言うそうです。実りの秋です。各地では収穫祭などが行われています。自然の恵みを神様に感謝しましょう。

