

ほけんだよい

～すくすくげんき～

感染症拡大予防

6月後半から咳鼻水症状のお子さまが多くみられ、RSウイルス感染症または疑いの診断を受けるお子さま。または咳鼻水の症状が1週間以上続き病院では風邪症状と診断されるお子さまが多く見られました。また、7月前半から嘔吐下痢の症状で胃腸炎の症状のお子さまが多くみられました。改めて登園の基準の確認と体調不良時の家庭保育、※病児・病後児保育の利用をお願いします。

今回のRS感染症（疑いも含め）と胃腸炎の発生状況は保健所にも報告をしていますが、症状が完全に回復する前に登園されるお子さまが多く、累計100名以上の発生状況です。嘔吐の症状があった場合は必ず食事の食べ具合の確認とともに便の性状も気にするようにしてください。

登園の基準：併せて保育園のしおりもご参照ください。

活動：園内活動に支障がない体調である。走ったりしても咳込んだり、苦しくなったりしない。食事や睡眠時にも咳込みが見られない。（喘息は除く）

食事：給食程度の内容の食事を健常時と同じように食べることができる。

排泄：便の性状は茶色で有形であること。0歳児では、水様、不消化ではないこと。

症状がある状態で登園することで、健康な児童にも感染を広めてしまうことになります。

※病後児保育とは、病気の「急性期」を過ぎた「回復期」にある児童を専用の保育室で看護師などの専門スタッフがお預かりするものです。稲城市では病後児保育室「コロボックル」がこれにあたります。

病児保育は風邪などで症状がある程度安定はしているが、集団生活を送ることに支障があり、安静と観察を要するとかかりつけ医が判断した児童が利用対象となります。稲城市では病児保育室「ばんび」がこれにあたります。

それぞれ利用定員に限りがあります。玄関に冊子も準備してありますので、ご参照ください。利用登録と予約が必要です。空きがあるかなど事前ご確認ください。

基本的に保育園では病児をお預かりはしておらず、発熱や風邪症状がある場合には、健康な他児への感染予防のため連絡をさせていただきます。お子さまの体調が悪く仕事をどうしても休めない場合は病児・病後児保育を上手活用できるといいですね。

車内の注意点

夏の車での外出の際には、車内でも熱中症をおこすリスクがあります。車内ではエアコンをつけ、水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

また、少しの買い物でも子どものみで車内に残すことはしないようにしましょう。エアコンを消した車内では窓を開けていても温度が非常に高くなります。エアコンをつけっぱなしにしている、思わぬ危険が考えられますので車での外出の際には十分気を付けましょう。



7月の感染症状況

(7月21日時点)

・RSウイルス感染症
(疑いも含め) …13名

・咳・鼻水 …60名

(1週間以上の症状継続)

・胃腸炎(感染性も含め)

…39名



生活リズムを整えよう



1. 「寝る子は育つ」は本当です

昔から「寝る子は育つ」と言われています。寝ることによって、からだや脳を休ませ疲労を回復したり、「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて、身体と心(脳)の準備ができます。子どもの発達に欠かせない「成長ホルモン」は、睡眠の深い眠りの時に分泌されます。子どもが健やかに育つためには、規則正しい生活リズムを身に着けることが大切です

3. 生活リズムを整えるためのポイント

①まずは早起き

朝は決まった時間に起きましょう。

②太陽の光を浴びよう

心を穏やかにするセロトニンの働きが高まります。

③朝ご飯を食べよう

脳が活性化し、やる気と集中力UPします。

④体を使って遊ぼう

風間に体を動かせば、夜はねむくなります。たっぷり体を動かしましょう。

⑤寝る準備をしよう

毎日同じことを繰り返すことで「もう寝る時間だ」という意識が高まります。

⑥決まった時間に寝よう

夜も決まった時間に寝るようにしましょう。部屋の電気を暗くして、静かな環境を整えましょう。



8月7日は鼻の日です。鼻を大切にしましょう♡

正しく鼻をかむことが大切な理由(鼻は耳やのどにつながっています。)

子どもは鼻の粘膜が敏感で、大人に比べて鼻の中も狭いので、鼻水や鼻の粘膜の腫れで、すぐに鼻がつまります。

小さいお子様は鼻をうまくかむことができないので、鼻をすすすることで鼻の中にたまった鼻水をのどに吸い込むことで取り除こうとします。

★正しく鼻をかむことで…

・蓄膿症が治りやすくなります

・中耳炎になりにくくなります。

・鼻汁がのどに落ちることをへらすので、気管支炎や肺炎になりにくくなります。

