

ほけんだよい

～すくすくげんき～

視力検査のお知らせ

- ういおん組…5日
- とら組…19日
- ねこ組…20日



園でおこなっている視力検査は天候や疲れ具合、集中力に左右されるため、あくまでも目安としてお考えください。結果は健康ノートに記載し月末に返却いたします。気になる方は受診などをおすすめします。よろしくお願い致します。

手洗い・うがい・換気をして風邪予防をしましょう

これから空気が乾燥してくるとコロナウイルス感染症はもちろん、風邪やインフルエンザなど病気の流行が心配な時期になります。「手洗い・うがい・換気」という言葉を耳にすることも多いと思いますが、なぜ「手洗い・うがい・換気」をしなければいけないのでしょうか？それは、ウイルスが体の中にどうやって入って来るかと関係があります。

体への入り方①飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散った「しぶき」にふくまれるウイルスを吸いこんでしまうことで体の中に入ってしまう。ちなみに、せきやくしゃみによって、しぶきは1～2mも飛びそうです。マスクの大切さもわかりますね。



体への入り方②接触感染

ドアやつくえ、教科書やノート…いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、物を食べたりすると、ウイルスが体の中に入ってしまう。目に見えないだけに、自分でどれだけ注意できるかがポイントです。



全園児健診のお知らせ

10月28日(木)に全園児健診があります。健康面で気になる様子がありましたら事前にお知らせください。結果は健康ノートに記載し月末に返却いたします。



9月の感染状況

- 発熱…10名
- 下痢・嘔吐…24名
- 突発性発疹…1名
- 中耳炎…2名
- 鼻水・咳…29名



★幼児と肥満★

乳児肥満の多くは幼児期には自然に解消していく生理的な肥満であり、将来の肥満との関連は少ないですが、幼児肥満は学童肥満、思春期肥満と関連し、さらにその後の成人肥満へとつながっていきます。



幼児期は食事、運動、睡眠など様々な生活習慣が形成され身につく時期であり、2歳以降ではその生活習慣の獲得はすでに始まっています。この時期に健康的な生活習慣を身につけることはその後の肥満予防においてとても重要です。



子どもの生活習慣の調査からは、朝食を欠食する子どもは3歳で、すでに就寝時間が遅い、睡眠時間が短い、夜食頻度が多い、テレビ視聴時間が長いなどの肥満形成につながる生活習慣との関連が報告されています。
 「(幼児肥満ガイド)より抜粋 http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_7.pdf

【肥満予防のためには・・・】

- 夜更かしをせず、睡眠時間を十分に取る
- 朝食をきちんと食べる
- 野菜を食べるようにする
- 食事は薄味にする
- 間食は時間と量を決めて取りすぎないようにする
- 清涼飲料水の摂取はできるだけ避ける
- 牛乳の摂取は1日200ml程度とする
- テレビやDVDの視聴時間などのスクリーンタイムをできるだけ短くし、体を使った遊びを心がける

よくかむと いいことが いっぱい

かむ回数が増えるとだ液が増え、あごの筋肉が発達し良いことばかり！口の健康だけでなく、体全体の健康に関わってきます。1口30回を目指しましょう。

- ①肥満を予防・・・よく噛んでゆっくり食べると、脳が満腹を感じて、食べすぎを防ぎます。
- ②脳が活発に・・・脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります。
- ③歯の病気を予防・・・噛むとだ液が良く出ます。だ液が虫歯や歯周病を防ぎます。
- ④胃腸の働き・・・食べ物をよく噛んで、だ液と混ぜ合わせると消化がよくなります。



●スマホ等との上手なつきあい方●

Q) 子どもがぐずった時など、最後の手段としてスマホを見せることがあります。小さい子どもにスマホやタブレットを見せるとき、目に負担をかけないように上手なつきあい方はありますか？



A) 大事なことは距離と見せる時間です。スマホはテレビに比べ、見る距離が近く、目は遠くのものを見るより近くの物を見る方が緊張し疲れやすくなるのです。つまり、「子供にスマホを見せる時は30cm以上は離すこと」「見せる時間はテレビも連続で30分程度が目安」「スマホの場合は、見る距離が近く画面が小さいので15分程度に抑えた方がいい」でしょう。もうひとつ大事なことは、「親がきちんと管理すること」。

子どもは大人と違い、「目が疲れた」「ぼやける」といった症状に気づきにくいので、渡しっぱなしにせず、必ず親が使う時間やスマホとの距離に気を配ることが大事です。周りが暗いところや車やベビーカーなど揺れ動いている状況の時には見せないようにしましょう。スマホ等を使った後は、どんな年齢のお子さんでも、遠くを見たり、体を動かしたり、外で遊んだりいろいろなものを見て目を動かしてあげるとよいと思います。

(NHK すくすく子育て情報より (<https://www.nhk.or.jp/seikatsu-blog/200/263166.html>) 国立成育医療センター小児が眼科専門の仁科幸子へのインタビュー記事より

ほけんだより (特別号)

長い緊急事態宣言が解除となりましたが、新型コロナウイルス感染症に関するニュースが連日報道されており、まだまだ気の許せない日々が続いていますね。

保護者の皆さまと同様に保育園でも職員一同、予防に気をつけておりますが、感染力の強いデルタ株による新型コロナウイルス感染症が蔓延していることや、予防接種の対象にならないお子さんが通う園児やそのきょうだいがいるご家庭・保育園職員の置かれた現状はいつどこから感染がおきても不思議ではない、大変厳しい状況といえます。

□新型コロナウイルス感染症が心配な時
～発熱等の症状がみられた時、どこに相談すればいいの～



★【LINE アプリが入っているスマホ・端末機器で QR コードをよみとって確認できます】



★または、「南多摩保健所 コロナ」で検索！

◎【新型コロナウイルス感染症と診断された場合】
【濃厚接触者になりましたと保健所から連絡があった場合】

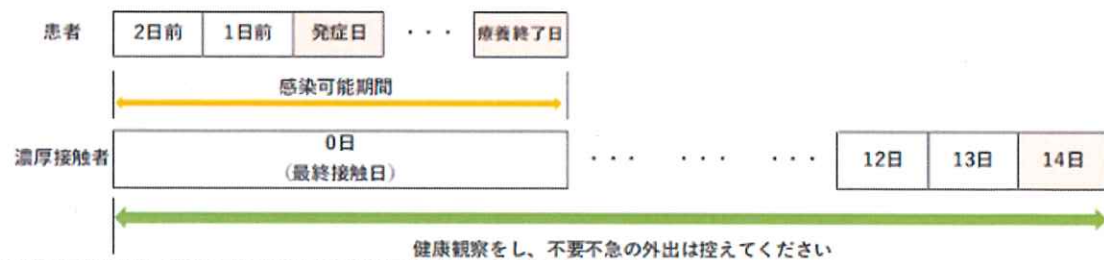
この期間に接触した方のうち、次の範囲に該当する方は濃厚接触者となります。

- 1.患者と同居、あるいは長時間の接触（車内・航空機など）があった人
- 2.適切な感染防護なしに患者を診察、看護もしくは介護した人
- 3.患者の気道分泌物もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い人
- 4.その他、手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策（マスクなど）なしで15分以上接触があった人（周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する）
（国立感染症研究所「積極的疫学調査実施要領」より）

濃厚接触者の方は、患者と最後に接触があった日（最終接触日）の翌日から14日間は、発症する可能性があります。不要不急の外出は自粛し、健康観察をお願いします。

（国立感染症研究所「積極的疫学調査実施要領」より）

濃厚接触者の方は、患者と最後に接触があった日（最終接触日）の翌日から14日間は、発症する可能性があります。不要不急の外出は自粛し、健康観察をお願いします。



～ 新型コロナウイルス感染症と診断されたら ～

- 1) 医師からの届出を受けた保健所から連絡があります。
- 2) 感染拡大防止のため、「・・・の法律に基づき」、療養期間中（就業制限の期間）が通勤・通学等を含む外出はできません。
- 3) 発症日から10日間経過し、かつ症状軽快後72時間経過した時点で、退院又は療養終了となります。また、症状のない方は、検体採取日から10日間経過した時点で、療養終了となります。人工呼吸器等による治療を行った場合においては、発症日から15日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した時点で、退院又は療養終了となります。ただし、いずれの場合も症状に応じて入院継続又は療養期間延長の場合があります。療養終了については、入院・宿泊療養の場合は療養施設から、自宅療養の場合は保健所か東京都自宅療養者フォローアップセンターからお伝えします。

◎家庭内感染を防ぐために注意すること

- ～部屋を分ける・世話をする人は限定する・
- マスクをつける・こまめに手を洗う・換気をする・
- 共有部分を消毒する・ごみは密閉して捨てる・リネン類や衣服を洗濯する～

要チェック！

おうちで感染者が出た時に家庭内感染を防ぐために、事前にシュミレーションしておく役に立ちます。

新型コロナウイルス感染症 自宅療養者向けハンドブック(PDF:886KB)

- a) 消毒液・アルコール濃度70%以上95%以下のものがよい（厚労省）
ウィルスの「膜」を壊すことで無毒化するので、よく手指にすりこんで使用します。
手指やモノの消毒に適している。
- b) 手洗い・石鹸やハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと手指に付着したウィルスの数は10000分の1に減らせる。

保育園から改めましてのお願いです！

◆下記の場合は園までご連絡ください

- ・園児および同居家族が発熱、風邪症状、体調不良の場合。
- ・園児および同居家族が濃厚接触者の判定+を受けた場合。
- ・園児および同居家族が抗原検査を受けて陽性になった場合、あるいはPCR検査を受けた場合は「いつ、だれが検査を受け、いつ頃に結果が出るのか」を園までご連絡ください。
◎ 園内でのクラスターを防ぐために、すぐにご連絡ください。

◆発熱で受診する場合、事前に発熱していることを報告してから受診するようにしてください。

その際、同居家族に発熱している人、体調が悪い方がいる場合はお伝えするようにして下さい。

◆園児もしくは同居家族が新型コロナウイルス感染症になった場合

園児および同居家族の方のどちらの方々もが自宅療養期間を過ぎるまでは登園できません。

◆園児が発症した場合

自宅療養期間を過ぎて登園される場合、かかりつけの小児科医を受診し、発症日と経過を伝え、医師が感染の可能性がなく、登園してもよいかどうかを確認してからの登園となります。登園時、意見書の提出をお願いいたします。