



ほけんだより

~すくすくげんき~

10月の健康状況

☆溶連菌感染症・・・3名
 ☆RSウイルス・・・2名
 ☆手足口病・・・1名
 下痢・嘔吐の症状・・・16名
 ・おなかの風邪や、咳をしているお友達が多くなってきました。寒くなって、ウイルスが元気になってくる季節、生活習慣を整えたり、薄着で過ごしたり、基礎体力を高めていきましょう！

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし
 整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
おかゆ、おじや
 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
やわらかく煮た野菜スープ
 消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 避けたい物

粕類
 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
パン、バター、チーズなど
 脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
生野菜・繊維の多い野菜
 消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

心配なうんちは 色や形でチェック！

子どものうんちを毎日観察しましょう！健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち ココロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色でずると出ます
 野菜や水分が足りないとみえたい
 おなかの調子がよくないみえたい

白、赤、黒いうんちは注意！

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが、すぐに受診を！

予防接種を定期的に！

予防接種は計画的に行いましょう。接種後は体調の変化がある可能性があるため、家庭で様子を見ましょう。予防接種や伝染病に罹患した場合は保育園へお伝えください。健康ノートへの記入もお願いいたします。



お知らせ

・全園児健診、幼児の視力検査の結果を、健康ノートに記載しましたのでご覧下さい。
 視力検査について
 ランドルト環を使って視力検査を行いました。ABCで記載しています。
 A 視力1.0以上
 B 視力0.9-0.7
 C 視力0.6-0.3
 D 視力0.3未満
 ・園での検査は厳密なものではありません。視力はその日の体調等にも左右されます。結果はあくまでも目安として御参照ください。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口を覆い)、周りの人を見て行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

じょうずに鼻をかみましょう

ティッシュをを広げ、鼻全体を包むように押さえます。



片方の鼻の穴を押さえ少しずつかみます。

鼻をつまむように拭き取りましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明
 気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になることがあります。

黄色から緑色
 細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いことがあります。また、透明の鼻水に比べてドロっとしているため加温などを行い鼻水を出しやすくしましょう。

うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入るとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。

口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。

口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。

「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。

口の中の水を吐き出します。