



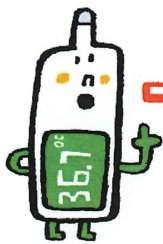
ほけんだより



葉っぱの色が赤や黄色へ美しく色付きはじめました。

先月は発熱・咳等で体調を崩す子が見られました。症状がある方は早めに受診を行い、冬に向けて、心も体も元気に過ごせるよう体調管理につとめていきましょう。

健診の際、肌が乾燥しているお子さんが多く見られました。冬に向けて肌の保湿ケアをお願いします。



体調不良でお休み
の際のご連絡に
ついてのお願い



- ・感染症の検査をされた場合のご報告
:検査内容と結果について早めにご連絡をお願いします。

(結果が陰性(-)となった場合でも)

- ・インフルエンザ・コロナ等のご報告の際は、
発症した日も含め、ご報告ください。
- ・お休み中の経過報告について
:熱・食欲等の経過も連絡帳もしくはメッセージ
等で教えていただけるとありがたいです。

●●今回、「健康ノート」で見たい点
は下記のとおりで●●



・身体計測	…	全クラス
・健診	…	0.3.4.5 歳児
・視力測定	…	3.4.5 歳

クループ症候群

クループ症候群は、気管の入り口のところがはれる子どもの病気です。かぜの症状に似ていますが、ひどくなると気管の入り口がはれて、呼吸困難を起こすことも。「ただのかぜかな」と思っても、早めに病院で診てもらってください。

症状

- のどの痛み
- ケンケンという甲高く犬がほえるようなせき
- 声のかすれ
- 息を吸うとヒューヒューという音がする

ケア

- 早めに医療機関を受診しましょう。気管の入り口のはれを取る治療が必要になることも
- せき対策としては、部屋の湿度を保ち、水分をこまめに十分にとる



夜間にせきがひどくなることがあるので注意！ 苦しそうなときは、夜中でも急いで受診してください。



10月の感染症（健康状況）

- ・インフルエンザ …… 13名
- ・咽頭結膜熱（プール熱）… 8名
- ・発熱 …… 30名
- ・突発性発疹 …… 1名
- ・咳・鼻水 …… 12名
- ・嘔吐 …… 3名

(10/26 現在)





SIDS（乳幼児突然死症候群）

SIDS（乳幼児突然死症候群）とは？

☆SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。

☆平成27年度には96名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳幼児期の死亡原因としては第3位となっています。

☆SIDSの予防方法としては確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることによりSIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

SIDS（乳幼児突然死症候群）を予防するには？

▼1歳になるまでは、寝かせる時は仰向けに寝かせましょう。

うつ伏せ、あおむけのどちらかでも発症はしますが、寝かせる時にうつ伏せに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつ伏せ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見える仰向けに寝かせましょう。この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

▼できるだけ母乳で育てましょう。

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

▼タバコはやめる

タバコはSIDS発生の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はお腹の赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによく影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。



厚生労働省 SIDS対策強化月間 普及啓発リーフレット参考

11月8日はいい歯の日

虫歯や歯茎の病気（歯周病）は、毎日の正しく丁寧な歯磨きで防ぐことができます。

たくさん噛んで食べると、こんなにいいことがあります

おいしく
食べられる



消化を
助ける



食べ過ぎを
防ぐ



脳を
刺激する



表情を
ゆたかに

