

11月のほけんだより

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしても罹ってしまうときは罹ります。油断せずに手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、風邪に負けない体づくりをしましょう。



全園児健診のお知らせ

11月16日(木)

13時頃~

無理のない範囲でなるべくお休みしないように登園してください。

10月の健康状況

- | | | |
|-------------|-----|-----|
| インフルエンザ | ・・・ | 13名 |
| 発熱 | ・・・ | 20名 |
| 咳・鼻水 | ・・・ | 8名 |
| 下痢・嘔吐 | ・・・ | 10名 |
| アデノウイルス | ・・・ | 1名 |
| 目脂・目の腫れ | ・・・ | 4名 |
| 発疹(夏風邪ウイルス) | ・・・ | 6名 |

子どもの肌が荒れやすいワケ

気温が下がり、乾燥する季節になりました。子どもは肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、かゆみやあかぎれ、発しんなどさまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

乾燥しやすいお子さんは登園前にも保湿ケアで冬を乗り切りましょう。



▼マイコプラスマ肺炎▼

最初はかぜと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。





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で亡くなっています。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させた方が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ない影響を及ぼします。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

