



# ほけんだより

1月  
気温が低く乾燥する日が続き、本格的な冬がやってきました。朝起きるのが日に日に辛くなりますね。

朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て転倒事故に気を付けましょう。今年もお子さまの体調不良時のお迎えや、早めの受診、ご家庭での様子を伝えてくださったりと、様々なご協力をいただきありがとうございました。来年もよろしくお願いします。良いお年をお迎えください！！

## 1月の保健行事

- 1/11(木)  
○、なかよし身体測定
- 1/12(金)  
1、2歳身体測定
- 1/16(火)  
○歳児健診

## 12月の健康状況

- 発熱 ······ 28名
- 突発性発疹 ······ 2名
- 嘔吐、下痢、胃腸炎 ··· 9名
- ヘルペス性歯肉口内炎 ··· 1名
- アレルギー性結膜炎 ··· 1名

### A群溶血性レンサ球菌咽頭炎が流行、東京都内で警報基準に達しています！！

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎とは溶連菌感染症の一種です。今後、さらに流行が拡大する可能性もあるため、十分な注意が必要です。主に飛沫感染と接触感染により感染します。引き続き、こまめな手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染防止対策を心がけましょう。

### A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 - 症状と予防・対策等 -

#### A群溶血性レンサ球菌咽頭炎の症状等

参照: 東京都警報基準情報センターホームページ

- 38℃以上の発熱、咽頭発赤、莓状の舌等の症状
- 熱は3~5日以内に下がり、1週間以内に症状は改善
- 全身に発赤が拡がる「猩紅熱」に移行する場合等がある

#### 予防・治療等

- 予防には手洗い・咳エチケットが有効
- 流行時は、マスクの着用も有効
- 有効なワクチンは無く、発症時は、抗菌薬での治療
- 症状が改善しても、主治医に指示された期間の服薬が重要

咽頭痛がある場合は、早めに医療機関を受診し、検査を受けましょう！



## 冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期もあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。

### うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



- |                                |                         |                                |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| バナナうんち<br>黄色がかつたお茶色で、ない健康的なうんち | コロコロうんち<br>水分・野菜不足で便祕気味 | 水っぽいうんち<br>食べ過ぎ、冷たい物、飲み過ぎ、運動不足 |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|

**うんちの色に注意！**  
赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

## おねがい

年末年始に感染症などにかかりましたら、年明けの登園の際、職員にお伝えいただくか、うえびさくらのメッセージなどでお知らせください。お忙しいところ申し訳ありませんがよろしくお願ひします。

## 病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

「すぐに病院に行ったほうがいいか？」「救急車を呼ぶべきではないか？」など悩んだりいたら、まずは「#7119」に電話してください。電話口で医師や看護師などの専門家が救急相談に応じます。

