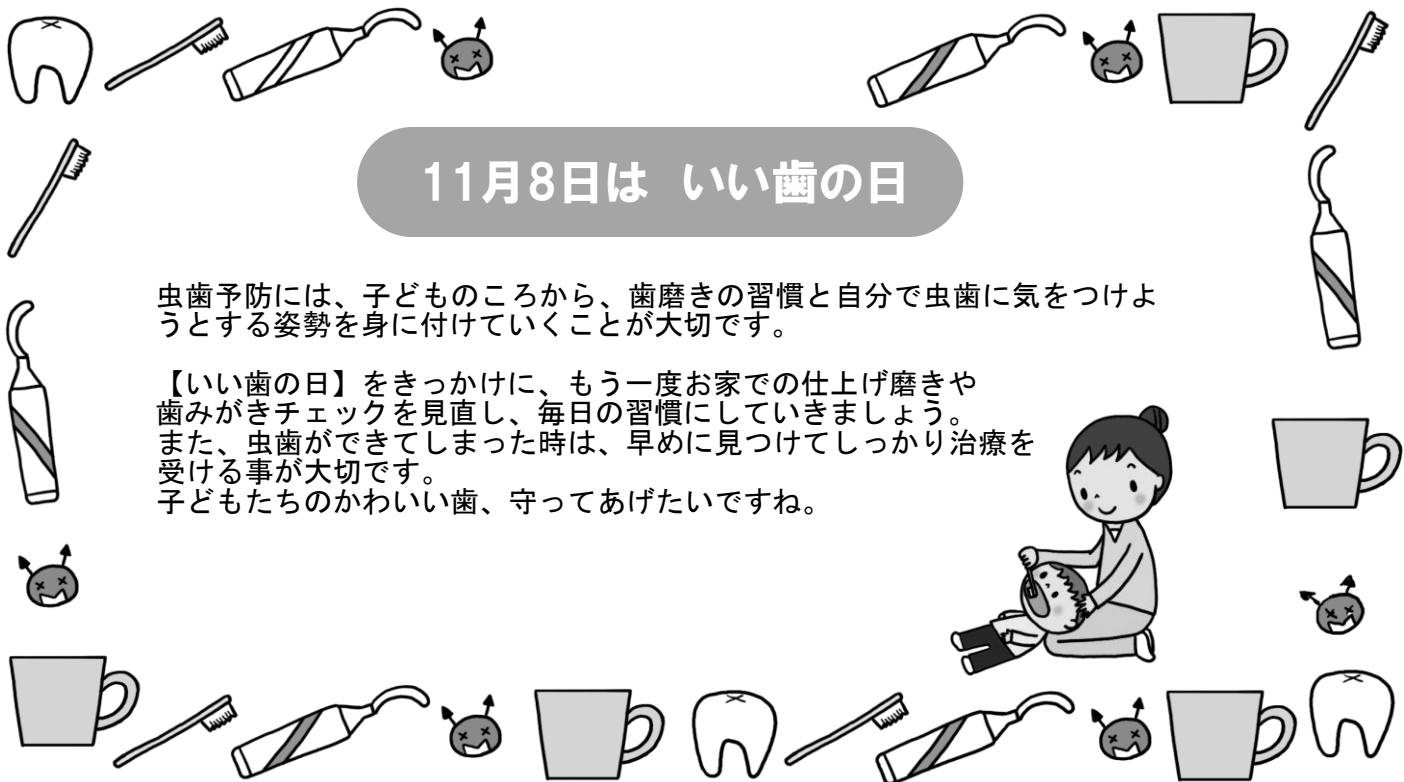




ソフィアすくすく通信 11月号

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかりと行いましょう。



11月8日は いい歯の日

虫歯予防には、子どものころから、歯磨きの習慣と自分で虫歯に気をつけようとする姿勢を身に付けていくことが大切です。

【いい歯の日】をきっかけに、もう一度お家での仕上げ磨きや歯みがきチェックを見直し、毎日の習慣にしていきましょう。また、虫歯ができてしまった時は、早めに見つけてしっかり治療を受ける事が大切です。子どもたちのかわいい歯、守ってあげたいですね。

冬の感染症の予防について

- ① 手洗いうがいの励行…手指のアルコール消毒も効果があります。
- ② マスク着用…のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぎます。
- ③ 栄養と休養を十分に取る…体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ④ 適度な温度・湿度を保つ…乾燥しているとウイルスが長時間空気中に漂います。加湿器などで、乾燥を避けましょう。(50~60%の湿度)
- ⑤ 人混みを避ける…病原体であるウイルスに近寄らないようにしましょう。



◆感染性胃腸炎が流行り始めています◆

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。



吐いた時は…

- ・嘔吐物が気道に詰まらないよう横に向けて寝かせます。
- ・嘔吐物の内容を確認します。
- ・体温や顔色、呼吸の状態などを観察します。
- ・うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせます。
- ・水分補給は吐き気が治まるまでは控えましょう。



下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらいましょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物など、消化の悪い物は避けましょう。

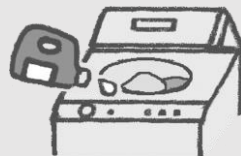


汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤(ハイターなど)を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



保健からのお知らせ

11月の予定

身体計測 全園児



～看護師より～

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

