



11月

ソフィア

すくすく通信



2019年11月

ソフィア保育園

看護師

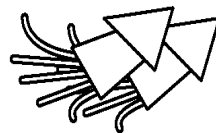
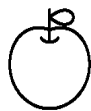
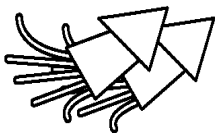
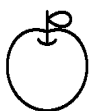
冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。インフルエンザと感染性胃腸炎の症状が、市内保育園でもポツポツと出てきています。予防接種を受けたからと安心せず、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心掛け、重症化を防ぐ意味でも症状が見られたら早めに受診し、しっかり休息をとりましょう。



11月8日は「いい歯の日」

厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。

一度虫歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と健康に気をつけて生活しましょう。



寒い時期、甘いものを食べるが多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。



溶連菌 感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。登園のめやすは、抗菌薬内服後24～48時間経過していること。登園時には、保護者登園届が必要です。



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ろう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。



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。

★年齢に応じて、ぶくぶくうがい・ガラガラうがいをしましょう。

★うがいのできない乳児はお茶を飲みましょう。

保健からのお知らせ

11月 身体計測

～看護師より～

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごすとうがいが外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。