



11月のほけんだより

令和6年11月1日発行
明照保育園
たんぽぽルーム

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。また、寒くなり乾燥すると、インフルエンザなどの感染症疾患が流行してきます。手洗いうがいなどの予防対策をしっかりと行なっていきましょう。



注意！RSウイルス感染症



秋から冬にかけて流行する感染症に「RSウイルス感染症」があります。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われています。今年、すでに保育園でも流行しご迷惑をおかけしました。3歳以上児や大人が、感染すると症状も軽く、ただの鼻かぜで終わることも多く、感染していることすらわからない場合があります。しかし、**2歳未満の子どもが感染すると、重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあります**ので、「風邪かな」と感じたら、念のため病院受診をするようにしましょう。

また、「RSウイルス」に感染すると、激しい咳が出て呼吸が苦しくなります。3歳以上児の子どもでも、夜になって、急に悪化することもあるので注意が必要です。**呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので**、下のような様子が見られたら急いで受診をしましょう。

呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる



薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



10月半ば頃から、今年度2度目の「手足口病」が流行しました。これからの季節、さまざまな感染症が懸念されます。体調管理には気をつけましょう！

10月に発生した疾患

- ・手足口病
- ・RSウイルス
- ・咳/鼻水
- ・中耳炎



2回目の内科健診を行ないました！

すでに健診結果をお知らせしていますが、受診の必要なお子さんは、診察を受けていただくようお願いします。

※お休みした子は後日スケジュールを調整し、受診したいと思います。

子どもの「安静」とは？

発熱がなくても、風邪症状などで元気がない子どもにとって「休養・安静」は大切です。特別なお薬が必要な場合も多いですが、お家でゆっくり過ごすだけで回復することもあります。

ちなみに、子どもの「安静」とは、横になって寝ることだけではなく自宅で自分のペースでのんびり遊んでいても「安静」です。「安静」が必要な時の外出は控えましょう。

また、発熱した時の「解熱」とは、解熱剤を使用せずに自然に解熱して平熱になった状態をいいます。体温は日内変動するので、できれば解熱した状態で24時間（丸1日）は「安静」にして様子をみたいものです。

