

11月

ほけんだより

公立保育所 看護師
令和6年11月 発行

朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。空気が乾燥してきて、冬に多い感染症が流行しやすい季節です。心も体も元気に過ごせるよう生活リズムや服装・食生活などを見直しましょう。

かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



外遊びの後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、丁寧に手を洗いましょう。

うがい



外遊びや帰宅後にうがいをしましょう。ブクブクういで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいで、のどの奥を洗いましょう。

規則正しい生活



十分な睡眠や、栄養バランスの良い食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みを避けましょう。外出時はマスクをするのも良いでしょう。

体に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。
記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日 いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのをみまもり、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。



口をひっぱらない

口の端を引っ張るのではなく、指で頬を内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がカサカサしやすくなります。お風呂あがり、登所前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日、ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子」の日！毎日1回ギュッと、心の元気をチャージしましょう。

予防接種後の登所について

予防接種は、ワクチンを体内に入れ病気に対する免疫を作るため、弱いながらも病原体が体内に入ることになります。

接種後のアナフィラキシー様症状や副反応を考慮し、予防接種はできるだけお休みの日や降所後をお願いいたします。どうしても登所前（午前中）に接種する場合は、体調の変化がないか病院で一定時間様子を見ていただき、医師の指示のもと登所をお願いします。保育中に、副反応等の症状が見られた場合はお迎えの連絡をさせていただきます。

登所時には、保育士に様子をお伝えください。



唇の荒れに注意！

唇をペロペロ舐めてしまうお子さんはいませんか？唇をなめると乾燥して、唇の周囲が赤くなり、皮膚もカサカサになります。

乾燥をひどくさせないためには、就寝前などに、刺激性のないリップクリームを塗ると効果的です。こうした習慣のあるお子さんには、なめないように声をかけ、こまめな保湿を心がけましょう。



感染性胃腸炎に気をつけましょう

冬場に流行する感染症の代表的なものの一つに、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）があげられます。これは、「お腹の風邪」や「嘔吐下痢症」とも言われ、代表的なものにノロウイルスやロタウイルスなどがあります。

ウイルス名	ノロウイルス	ロタウイルス
流行期	11月頃～翌2月頃にピークとなる 1年を通じて発生するが特に秋から冬にかけて	2月～3月にかけて流行
潜伏期間	12～48時間	1～3日
症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(軽度)	突然の嘔吐、下痢(便の色が白色になることがある)、 発熱 重症化すると脱水症、けいれんを引き起こすことがある
予防	手洗い、うがい ワクチン無し	手洗い、うがい ワクチン有り
治療	対象療法	対象療法



※登所のめやす※

胃腸炎にかかってしまった場合、明確な出席停止期間はありますが、保育所は集団生活の場であり、胃腸炎の感染力が強いことから「胃腸炎症状（嘔吐、下痢、発熱等）が治まり1日以上経過し、普段通りの食事がとれていること。また、普通便が出たのを確認してから」の登所をお願いしています。

【家庭での消毒方法】

胃腸炎などで、嘔吐してしまった場合、二次感染予防のために速やかに処理をしましょう。

必要な物品

- 使い捨て手袋
- 使い捨てエプロン
- 雑巾やペーパータオル等
- 消毒液（塩素系漂白剤等）
- 使い捨てマスク
- ビニール袋
- バケツ



《手順》

- ① 嘔吐物を新聞紙等で覆い、窓を開けて換気を行う。
50～100倍に薄めた塩素系漂白剤の消毒液を作る。
- ② 使い捨ての手袋とマスク、エプロンを身に付ける。
- ③ 嘔吐物を覆っておいた新聞紙や使い捨ての雑巾、ペーパータオル等で、外側から中央に向けて拭き取ります。
拭き取ったものは、ビニール袋に入れます。
- ④ 嘔吐物を拭き取れたら、消毒液に浸した、雑巾やペーパータオルで汚れた床をよく拭きます。
- ⑤ 汚れた物（使用した手袋やマスク、エプロンも含む）は、全てビニール袋にまとめ、袋は2重にして捨てます。
- ⑥ 最後に、手洗い・うがいをしましょう。



【吐いた時の食事は…】

子どもが嘔吐した後は、1～2時間は食べさせない方が良いとされています。嘔吐直後は胃が食べ物を受け付けられず、食べても再度吐いてしまう可能性があるからです。ですが、嘔吐を繰り返すと脱水を起こしやすくなるため、水分補給をしながら、まずはしっかり胃を休めることを優先しましょう。

➤ 嘔吐や吐き気が治ったら…

嘔吐から30分経ち、状態が落ち着いてきたら、ティースプーン1杯程度の水分を5～10分おきに与えてあげましょう。嘔吐が起きなければ30分間隔をあけて、1回に飲ませる量を徐々に増やしていきましょう。

《おすすめの飲み物》

- 経口補水液
- みそ汁の上澄み、野菜スープなど



1～2時間経ったら食べ物を食べさせましょう。

嘔吐から1～2時間が経ち、水分を摂取しても嘔吐しなくなったら、胃腸が回復してきたサインです。以下のような消化がよくエネルギー源となる食べ物を少しずつ食べさせてあげましょう。

《おすすめの食べ物》

- おかゆ
- うどん
- 野菜スープ
- りんご
- バナナ
- など

