

ほけんだより 11月

令和6年11月1日発行 なんぷこども園



11月の保健目標

寒さに負けない体をつくる
(薄着に慣れる)

10月にみられた感染症

- ・マイコプラズマ肺炎
- ・胃腸炎
- ・乳糖不耐症
- ・中耳炎

内科・歯科健診結果のお知らせ

10/8の内科健診では…

4月の健診同様、肌が乾燥している子が多く見られました。引き続き、朝夕たっぷりの保湿してあげましょうと医師よりお話をしました。

10/10の歯科健診では…

虫歯ゼロの子が79名でした!

乳歯のうちに虫歯の治療をしておかないと永久歯に影響が出てしまいます。虫歯のあるお子さまは早目に歯科医院に相談しましょう。

☆内科、歯科健診で受診を勧められた子は、早目の受診をお願いします。また、受診後の結果を担当、または看護師までお知らせ下さるようお願い致します。

予防接種を受けましょう!

10月からインフルエンザの予防接種が始まりました。こども園は集団生活となりますので、感染症の蔓延や重症化を防ぐためにも予防接種は受けるようにしましょう。



☆ マイコプラズマ肺炎 ☆

最初は風邪と似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヵ月位しつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は受診しましょう。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいをこまめに行いましょう。また、風邪やインフルエンザ同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心掛けましょう。



せきで眠れないときは……

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

①体を起こして

横になると咳がひどくなるときは、縦に抱っこしてあげましょう。呼吸が楽になります。



②部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。

③ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、咳でも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクはつけないようにしましょう。