11月のほけんだより

10月初旬は発熱や咳、鼻水の症状があるお子さんが多く、RSウィルス感染症と診断されたお子さんもいました。中旬は落ちつき、天候に恵まれた日は散歩にでかけ、みんな元気に遊んでいたのですが、後半インフルエンザの発症が続き、まだまだ油断はできません。引き続き、体調の変化に注意していきましょう。

◎ 11/5(木) 9:00～歯科検診を行います。しっかり歯みがきをし、9:00までの登園をお願いします。

冬に流行する感染症 ～感染性胃腸炎～

10月のおたよりでもお伝えしましたが、冬にはやる感染症の1つ「感染性胃腸炎」の原因として多い**ノロウィルス**とは？

- 主症状は激しい嘔吐や下痢。発熱や頭痛が見られる事もあります　● 潜伏期間：1～2日
- 周囲の人に感染しやすい：わずか100個以下のウィルスでも強い感染力をもつため集団感染や家庭内感染が多い。☆症状が回復したあとも、便からウィルスの排泄が続くため（長い場合は1ヶ月も!!）オムツ替えなど注意が必要


↑ノロウィルス

- 乳幼児は発症、重症化しやすい。
抵抗力が弱いうえに、嘔吐や下痢により体力も消耗し、脱水を起こすことがある。ノロウィルス感染そのものや脱水によるけいれん、嘔吐物による窒息にも注意が必要



- 発症のピークは11月～春先と言われているが、時季を問わず、流行が見られている。
- 一度かかっても、またかかる事がある。
- アルコール消毒は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）や熱湯での消毒が効果的　↳色落ち注意





☆嘔吐用のバケツ（カップめんの空容器でも代用可）にビニール袋やオムツとかぶせた物
使いすて手袋、マスク、ペーパータオル、ビニール袋、消毒液作成用の空ペットボトルなどを準備しておきましょう

- 園では保健センターからの指導や、感染症ガイドラインに添って対応します。
  - 嘔吐物、下痢などが付着した衣類などは洗わずにお返しします（洗うことでのウィルス飛散防止のため）
  - 流行期には早目にお迎え依頼の連絡をする場合があります。

お子さんの重症化を防ぎ、又感染拡大防止のためにも皆様のご理解、ご協力をお願いします

意外と多いこどもの便秘のお話

「うちの子は便秘がちかな？」気になっている保護者の方もいらっしゃるかと思います。便秘のことを少しお伝えします。

○便秘のサイン
- 固いコロコロしたうんち
- 排便時に痛がる、出血する
- お腹を痛がる事がある
- 排便が週2回以下
- トイレを我慢する、足を交差させいきむ



○便秘の悪循環

便がたまる → 出すと痛い → 出すのを我慢する → 便意が鈍る → 直腸がのびる → さらに便がたまる

○家でできる工夫
- 水分、センイの多い食物を摂る　・決まった時間にトイレに座る
- 適度に体を動かす　・出たら思いっきりほめる（嫌なものにしない）

○改善しない場合はかかりつけ医に相談してみましょう

熱性けいれんとは？

様々な感染症などが原因で高熱がでた際に“けいれん”を起こすことがあります。

【けいれんを起こしたら？】

時間をはかる
衣服をゆるめる



横向きにする

【観察ポイント】
- □熱はどのくらい？
- □持続時間
- □手足のつっぱりは？どの部分がどのように動いたか？
- □目つきはどうか？
- □意識、反応はあるか？
- □おうとがあるか？
- ☆可能となら動画を撮る