



冬号の目標 『寒さに負けず、冬を元気にすごそう!』

暖冬で雪の少ない新年となりましたが、これから一年でもっとも寒さが厳しく体調を崩しやすい時期になります。今年も元気で楽しい保育園生活を送れるよう規則正しい生活習慣を身につけ、健康な体づくりをしていきましょう。

【インフルエンザウイルスの流行が心配です】

全国的にインフルエンザ罹患率が高くなっています。去年はインフルエンザによるクラス閉鎖もあり、今後、横手市でもインフルエンザの罹患数が増える可能性が考えられます。そして、さらに感染が拡大する可能性があるため、今後も注意が必要と思われます。

予防方法は? ☆外出後はうがい・手洗いをしっかりする。

☆適度な湿度、換気を心がける。

☆早寝・早起きをする。

☆3食きちんとバランスのとれたものを食べる。

特徴的な症状は? 突然の高熱、頭痛、全身の怠さ、筋肉・関節の痛み、食欲不振など。

合併症は? 気管支炎や肺炎、中耳炎、熱性けいれんなど。脳炎などの重い合併症をとまうこともある。

かかってしまったら? できるだけ早く医療機関を受診し、抗ウイルス薬による治療を受けましょう。安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないようにすることも大切です。(発症前24時間から発病後3日間がもっとも感染力が強いといわれています)。

※かかった後の再登園の目安は発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと3日を経過してからです。



【風邪などにかからないように!!他の人にうつさないようにすには?】



【フッ素洗口を実施中です!】

昨年の12月16日にフッ素洗口の巡回指導が行われました。登園では、5月から年長児がフッ素洗口を行っていますが、歯科医師、保健師に実際に見て頂き指導して頂きました。

フッ素洗口には、次のような効果があります。

①永久歯のむし歯が半減する。(特に前歯のむし歯がほとんど無くなる。)

②元々あるむし歯も悪化しなくなる。

③むし歯予防効果は、洗口を止めた後も持続する。



～子どものやけどの特徴と処置のポイント～

寒いときは暖房器具の使用や鍋料理と、子どもたちが熱いものに接する機会が多くなります。子どもの皮膚は大人より薄いため、やけどは重症化しやすく見た目より重いことが多いです。もし誤ってやけどしてしまったら落ち着いて対処するようにし、応急処置後は病院を受診しましょう。

やけどには1度、2度、3度、の程度があります。

1度…皮膚が赤くなり、ヒリヒリとする

2度…水泡ができ、強く痛む

3度…皮膚が黒くこげたり白く変色し、感覚がない⇒すぐ受診!



やけどをした時の応急処置…すぐに流水(水道水)で冷やす!

(やけどの進行を止める、痛みを和らげる、細菌の感染を防ぐ効果があります)

・水道水で、やけどした部分を痛みを感じなくなるまで、最低でも5分以上は冷やす。

・水泡ができている時は、流水の水圧でつぶれないように注意する。

・胸やおなかのやけどはホースで水をかけるか、水に浸したタオルをやけどの部分にあてて冷やす方法もあります。

・やけど部分に衣類がある場合は無理に脱がさず、服を着たまま上から流水をかけて冷やす。(無理に脱がすと皮膚がはがれ、やけどが悪化する)

・冷やした後は細菌感染を防ぐため、滅菌ガーゼや清潔な布で軽く覆い、水泡を破らない。

・アロエや味噌など絶対に何も塗らない、塗り薬も塗らない。

・ストーブなどに柵を設置することはもちろんですが、周囲で暴れたり走り回ったりしないなど、日頃から注意して事故を防ぐようにしましょう。



風邪やインフルエンザと、見分けがつきにくいとされている、新型コロナウイルス感染症。発熱しても慌てずに、まずは『かかりつけ医』に電話をしましょう。(かかりつけ医が診察・検査に対応出来なかった場合は、紹介された他の医療機関での診察・検査となります)

手や手指に付着したウイルスは、流水で洗い流す『手洗い』が最も有効です。手洗いがすぐ出来ない時は、アルコール消毒剤も有効である。アルコールは、濃度70%以上95%以下のエタノールを用いて、よくすりこみましょう。



うがい

風邪のばい菌は手の他に喉にも沢山付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらうがいをしましょう。水の他にも茶のうがいもお勧めです。



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。

予防接種について…お願い (R6.12.1.時点のデータです)

年長さんの、MR2期末接種の割合: 19.0%、日本脳炎追加の未接種の割合: 19.0%です。

MR2期は就学前の年長児が対象で、日本脳炎の追加接種は7歳6ヶ月までが対象です。対象期間をすぎると自費で受けることになります。体調不良等で接種が遅れている場合は、主治医と相談しながら接種予定を立てましょう。

すべての予防接種を定期接種の対象期間内に受けられるように、体調の良い時にすすめていきましょう。

(先日の面談後にMR2期を済ませた年長さんは連絡帳などでお知らせ下さい。)

