

ほけんだより 11月



令和5年 11月1日
大阪市立膳所保育園

冷たい風が吹き、木の葉が少しずつ色づいてきています。朝夕にぐっと冷え込み、空気が乾燥してくると、体調を崩したり、感染症も流行しやすくなります。衣服調節や感染症予防の基本である手洗いをこまめに行いながら、元気に過ごしましょう。

ほけん行事

身体計測（身長、体重）

- 2日（木） あやめ組
- 6日（月） れんげ・たんぼぼ組
- 7日（火） ひまわり組
- 8日（水） ゆり組



視力、聴力検査（あやめ組対象）

10日（金）～20日（月）

4歳児は、視力が発達途上であるため、0.7以上で左右差がない場合は、異常なしと判断しますが、普段より、見え方で気になる、また、聴こえで気になる場合は、担任か保健担当にお知らせください。

11月8日は『いいは』の日

～いっぱいかむといいこといっぱい！～



●肥満防止

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

●味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。

●言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに滑舌も良くなります。

●脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます。

●歯の発達

唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。



食後は歯みがきを行い、健康な生活をしましょう！

インフルエンザに注意！

今年度は、季節に関係なく早い時期から、インフルエンザが流行しています。手洗いや栄養、休息を十分にとることはもちろんですが、ワクチン接種も早めに受けて感染予防に努めましょう。



インフルエンザと診断されたら

出席停止の期間

発症した後5日を経過し、
かつ、解熱した後3日を経過するまで

発症	0	1	2	3	4	5	6	7
	☹️	→	😊	→	→	→	登園	
	☹️	→	😊	→	→	→		登園

発症した日、解熱した日を0日とします。

※出席停止期間は、学校保健安全法で定められていますが、病状により医師が感染の恐れがないと認めた時はこの限りではありません。

🍂🍁🌿🌱🌾🌻🌼🌺🌸🌷🌹🌺🌻🌼🌾🌿🍁🍂 感染性胃腸炎に注意しましょう！ 🍂🍁🌿🌱🌾🌻🌼🌺🌸🌷🌹🌺🌻🌼🌾🌿🍁🍂

毎年11月～3月にかけて、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状

- 感染力は非常に強く、感染すると嘔気、嘔吐、下痢や腹痛が現れます。
- 症状は3日～1週間で回復することが多いですが、ウイルスは1週間～1か月程便とともに排出されます。



かかってしまったら

- 嘔吐した後は、なるべく飲食は少し止めて、胃を落ち着かせましょう。吐き気が治ったら、少しずつ水分を与えましょう。（母乳も与えても大丈夫です。）乳幼児は、脱水など症状が重くなる場合があるので、水分がとれずぐったりしている時は、速やかに医療機関に受診しましょう。
- 水分がとれるようになったら、お粥や柔らかいパンなど消化しやすいものから少しずつ食べましょう。



予防

- 嘔吐物は二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは、換気を行い、使い捨て手袋、マスク、専用エプロンをつけて処理しましょう。
- 下痢の場合はトイレの消毒を行い、おむつはナイロン袋に入れて密閉し、廃棄しましょう。
- 回復後もしばらくは便中にウイルスが排出されるので、手洗いはもちろん、トイレやお風呂場、良く触れるドアノブなどの消毒、清掃などを適宜行いましょう。
- アルコール系消毒薬は効果が期待できません。日頃から石けんによる手洗いをしっかり行いましょう。

消毒について

市販の塩素系キッチン漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）または、85℃1分以上の熱湯消毒が有効です。



吐物や便がついたもの

濃い…ペットボトル500mlの水 + 漂白剤 10ml

消毒・掃除をするとき

薄い…ペットボトル500mlの水 + 漂白剤 2.5ml

（ペットボトルキャップ1杯＝約5ml）

※消毒後はしっかり水洗いや、水拭きをしましょう。

※子どもが誤飲しないように注意しましょう。