


今年も残すところあと1ヵ月となりました。年末はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しみがたくさんありますね。人と集まる機会が多くなりますので、感染症に注意しながらお過ごしください。疲れがたまらないよう休息をとったり、手洗いを心がけたりして、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

身体計測

4日(月) わに組
 5日(火) りす組・らいおん組
 7日(木) そう組
 8日(金) うさぎ組

★週に1度、爪の長さチェックをお願いします。



最近の保健室


園でインフルエンザの診断を受けられた方が複数名おられます。天津市内では感染者数が増加しており、インフルエンザ注意報が発令されています。発熱がみられたときは、早めの受診と養生をお願いします。また、インフルエンザは出席停止期間がありますので、診断があった際には速やかに園までご報告ください。

11月中頃より、下痢や嘔吐の症状による体調不良のお子さんが少しずつみられるようになりました。流行性胃腸炎(ノロウイルス等)が流行しやすい季節です。下痢や嘔吐を繰り返している、食欲が戻っていない等の症状がある場合は、受診や養生をしていただきますようお願いいたします。

流行性胃腸炎(ノロウイルス等)

嘔吐下痢症とも言われており、繰り返す嘔吐・下痢により体内の水分が失われ、とくに乳幼児は脱水症を引き起こしやすくなります。

流行性胃腸炎の嘔吐物や下痢便にはウイルスが含まれています。嘔吐物や下痢便として体外に排出された後も、寒い環境下では1~2か月間生存することがあるため、適切な処理・消毒をすることが重要となります。また、ウイルスが付着した手で調理された食べ物を食べて食中毒を引き起こすこともあるので、しっかりと手洗いをしましょう。





嘔吐物の片づけ方

※次亜塩素酸トリウム原液濃度 6%使用
消毒液の作り方(濃度 0.1%)
 500ml ペットボトルに水を満杯入れ、そこに次亜塩素酸トリウム(キッチンハイター等)をペットボトルのキャップ2杯分入れる。

消毒方法

- ① マスク、手袋やビニール袋を手に装着する。
- ② 嘔吐物の上から紙やペーパータオルなどをかけて覆う。
- ③ ②に消毒液をかけ、包み込みながら袋に入れ密閉し、捨てる。
- ④ 付着したところや周囲を消毒液で拭く。
- ⑤ 10分経ったら水拭きをする。

●園で嘔吐や下痢により、お子さん自身の衣服が汚れた場合は、感染拡大を防ぐため、消毒せずに袋に入れ密閉してご家庭にお返ししています。ご理解ご協力の程、よろしくお祈いします。

★下痢便も上記の方法で消毒・処理できます。ハイターで色落ちしやすい衣類等は、85℃以上の熱湯で1分間浸すことで消毒できます。

インフルエンザの出席停止について

*インフルエンザと診断された場合、学校保健安全法で出席停止期間が次のように定められています。

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(発熱)した日は0日目とし、その翌日を1日目とします。発症日から出席停止となります。

*発症後5日を経過していても、解熱後3日を経過していない場合は登園できません。解熱後3日を経過していても、発症後5日を経過していない場合は登園できません。

【例1】発症した後5日を経過、解熱した後3日を経過

	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
発症							
0日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
解熱		0日					
							出席可能

【例2】発熱が3日以上続いた後、解熱後3日を経過

	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
発症								
0日					1日目	2日目	3日目	
解熱			0日					
								出席可能

インフルエンザ


12月~3月に流行しやすいです。インフルエンザウイルスはA型・B型等があり、毎年少しずつ形を変えるので何度でもかかります。人ごみを避け、十分な睡眠と栄養をとって規則正しい生活で感染予防を心がけましょう。

症状 感染してから1~2日で症状出現

- ・高熱
- ・頭痛
- ・咳や鼻水
- ・寒気
- ・喉の痛み
- ・関節痛や筋肉痛

かかってしまったら

- ・受診しましょう。
- ・安静に過ごしましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。(脱水症、のどの乾燥を防ぎます)



裏面(保健指導)⇒

保健指導

11月8日は“いい歯の日”です。りす組・そう組・わに組・らいおん組で歯のお話をしました。

りす組 りす組では、ワニ君とワニのお父さんが登場するエプロンシアターを使って歯のお話をしました。食べ物やお茶、歯ブラシが出てくると嬉しそうに声をあげる子どもたちです。バイキンが登場する場面では、(シーン…)と真剣な表情に。「これからも園では食後にお茶を飲んで口の中に食べかすが残らないようにし、家ではお家の人と一緒に歯磨きをしようね」と話しました。子どもたちなりにバイキンが来ないように…と考えたようで、「おちゃのむ!」「おうちではみがきしてる」等、と話をしていました。今まで何気なく飲んでいた食後のお茶でしたが、意識しながら飲んでいきます。



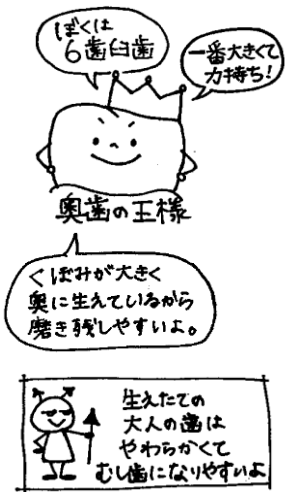
そう組 昼の給食後のぶくぶくうがいを開始しました。はじめに、甘い食べ物ばかりに偏らないようバランスよく食事をする、歯磨きとうがいをすることで、「むし歯のバイキンが来ないお口にしよう」と話をしました。話の中でバイキンが登場すると、子どもたちは首を横に振り、「いえではみがきしてるで!」とアピールをしていました。ぶくぶくうがいをする前に皆で一緒に、ほっぺたを両方…片方ずつ…と膨らましたり元に戻したりして練習をしました。実際に口に水を含むと、やる気いっぱい水をたくさん含んだ口を動かしながら、ぶくぶくを楽しむ姿がみられました。(ぶくぶくしてるで〜)と視線を送り、水を吐き出して「みて!なんか(食べかす)でてきたで」とぶくぶくうがいの効果を目にしていました。その後も毎日自分のペースでうがいをしています。

わに組 わに組では給食後の歯磨きを開始しました。6月から行っているぶくぶくうがいがすっかり上手になった子どもたちに、よりきれいな歯になるためには歯磨きが必要であることを話しました。子どもたちは自分の歯ブラシを持って、皆で一緒に歯磨きの練習をしました。大きな歯の模型を見ながら、「いー」の口で真ん中・左・右、「あー」の口で上下の奥歯と裏側…とひとつずつ磨いていきました。歯ブラシの向きや持ち方を変えながら磨いていくことが難しく、「こう?」「あってる?」と子どもたちはその都度聞いていました。上の歯の裏はくすぐったいようで、「こしょばい〜」と笑いながら頑張って磨く姿もみられました。歯ブラシを口に入れたまま歩くとぶつかった時に危ないので、安全に歯磨きをするためのお約束も話しました。



その後の毎日の歯磨きでは、歯ブラシの向きや持ち方を変えることを自分で考えたり、「次はここを磨く」と順番を思い出したりしながら磨いています。うがいの後に「すっきりした〜」とお風呂上りのようなつばやきも聞こえ、歯磨きをする気持ち良さも感じているようです。

らいおん組 らいおん組では6月に歯磨きの話をし、今回は歯に関するクイズと乳歯・永久歯のお話をしました。はじめに、写真を見て「何の動物の歯?」のクイズをしました。10月に皆で動物園に行ったこともあり、動物を当てるのに熱が入る子どもたちでした。答え合わせの後、ライオンやウサギ、ゾウにある歯と同じ役割をする歯がヒトにも生えていることを話すと、「すごいなあ」と友達同士で口の中を見合って探していました。次に、乳歯・永久歯はどちらも大切にしないといけない歯であることを話しました。そして、6歳頃になると生えてくる永久歯の6歳臼歯の紹介もしました。「奥歯の王様」とも呼ばれている6歳臼歯のお話を聞き、子どもたちは「王様やって」と何やらすごい歯が生えてくることを想像し、嬉しそうなお顔を浮かべていました。話が終わった後は、皆で歯磨きをしました。歯ブラシの使い方や磨き方が以前よりも上達している子どもたちの姿に、毎日の積み重ねが感じられ、関心しました。“自分の歯ってすごいな”“大切にしたいな”と感じてもらえたらいいなと思っています。



引き続き、ご家庭ではお子さんの歯磨き・仕上げ磨きをしていただきますようお願いいたします。

