



保健だより

令和6年12月2日(月)

村山中藤保育園「白樺」 看護師 佐藤

今年もあとひと月となりました。お子さまたちが元気に成長された姿に、たくましさを感じるこの頃です。11月に入りリンゴ病(伝染性紅斑)に罹ったお子さまが数人みられました。子どもには軽い病気と言われていますが、妊娠中に罹患すると胎児に影響のおそれがあると言われていいますので注意が必要です。リンゴ病は症状が出てしまった時点で感染力はないと言われていいますが、医師の診断は必要ですので、受診をよろしくお願い致します。発症前に軽いかぜ症状や微熱などがみられるそうです。この疾患に限らず「かぜは万病のもと」です。「ただのかぜ」「普通のかぜ」はありませんので、かぜ症状がある時はゆっくりお過ごし下さい。回復力を後押しするために「水分や栄養、休息、睡眠」を十分にとり、登園される際はお子さまにとってご無理のないよう何卒よろしくお願い致します。

朝晩冷える12月は、インフルエンザや胃腸炎も流行る時期です。手洗い、うがいを励行し、寒さや病気に負けない丈夫な身体を作っていきたいですね。

今年も受診や早退での対応、本当にありがとうございました。「ひとは皆のために、皆はひとりの為に」また、よろしくお願い致します。

《12月の保健行事》

12月3日(火) 0~2歳 身長・体重測定・胸囲測定 爪チェック

12月4日(水) 3~5歳 // //

12月16日(月) 身体表配布、回収は19日(木)となります。

予防接種の追加記入よろしくお願い致します。

☆水曜日(不定期) 0歳児検診

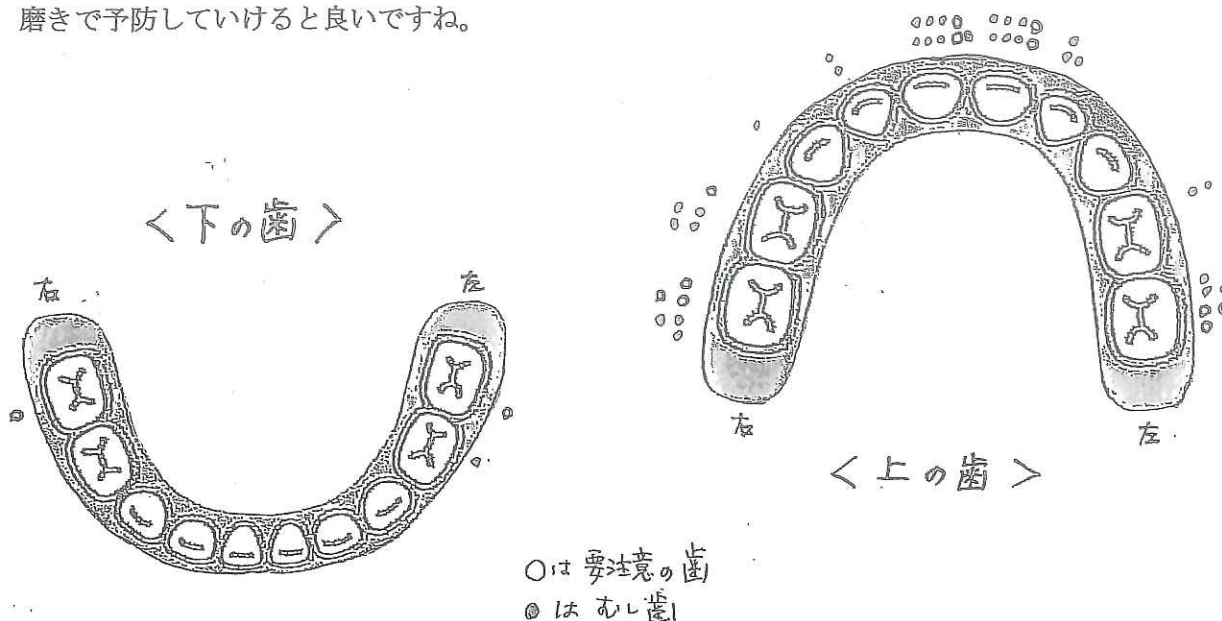
歯科検診について

先日秋の歯科検診がありました。むし歯のある方は早めに治療を受けましょう。むし歯が一つあると他の歯へのむし歯のリスクが高くなります。永久歯も出てきていますので、就寝前の仕上げ歯磨きはとても重要です。引き続きお子さまの歯を守っていきましょう!

「要観察の歯」とお伝えしたお子さまが数人いました。要観察の歯とは診察で明らかなむし歯は確認できないが、むし歯の初期の症状である、白濁、白斑、褐色斑が認められ、進行するとむし歯になると考えられる歯の事を言います。歯ブラシやフッ素のケアでむし歯になる進行を防ぐ事ができますので、定期的な歯科検診を受けるなどでむし歯を予防し、むし歯ゼロを目指しましょう!

仕上げ歯磨きは小学校3年生くらいまで続けるのが良いとされています。

下記の図は春・秋とむし歯がある場所を示しました。むし歯ができやすい場所ですので、仕上げ歯磨きで予防していけると良いですね。



胃腸炎について

感染性の胃腸炎の感染力はとても強いので、手洗い・うがいで予防し、吐物や下痢便に対しては感染を広げないように後始末には十分ご注意ください。吐きそうな時のためにビニール袋など近くに置き、いつでもすぐに取り出しやすいよう対応できると良いと思います。

下痢・嘔吐時の対処法

下痢が続いてしまうことがあります。心配のいらぬことが多いです。水分はしっかりとっていきましょう。下痢をすると腸の粘膜が痛むので、消化吸収能力はガクンと落ちます。食べるとすぐに下痢便が出る場合があります。3回以上下痢が続くようならご自宅で回復を待ちましょう。

☆消化の良いもの☆

炭水化物を中心とした食事：粥、軟飯、柔らかく煮たうどん、おろしリンゴ、バナナ、ジャムトースト、裏ごし人参、野菜スープ）等、徐々に慣らして自身の魚や肉（脂肪）など食事を少しずつ進めていきましょう。

牛乳やヨーグルトなど乳糖を多量に含んでいるものは、腸内を発酵して下痢を悪化させることがありますので避けます。

解熱剤の使い方

発熱は体が病原体と戦うための反応です。解熱剤で熱を下げて早く治るわけではありません。すぐに使用するのではなく、主治医の指導のもとで使用しましょう。解熱剤の効果は5～6時間です。効果がきれたらまた熱が上がることがありますので、引き続き様子をみて静かに過ごしましょう。解熱の判断は薬剤を使用せず、24時間以上熱が出ないことです。発熱は体力を奪いますので、解熱だけをみるのではなく、食欲や水分摂取、排泄面も見ていきましょう。