

2・3月のほけんだより

令和2年2月1日 認定こども園上小泉保育園

インフルエンザが流行しています！

年が明けて、1か月が過ぎました。今年は暖冬とはいえ、寒い日が続いています。全国で、インフルエンザが猛威をふるっており、県内でも年末からインフルエンザA型が流行し始め、年明け以降もインフルエンザの感染が続いています。現在園でもインフルエンザA型が流行し始めており、今後、インフルエンザB型が流行するおそれもあります。油断は禁物です。これ以上拡大しないためにも、今すぐできる予防対策でウイルスに負けないからだ環境を整えましょう。

今すぐできる予防対策！

①石けんで手洗いし、アルコール消毒する

手指などに付着したウイルスを除去することができます。外出後はかならず石けんを使った手洗いをしましょう。インフルエンザにはアルコール消毒が効果的です。登園、降園時には園玄関に設置してあるアルコール消毒液で、消毒しましょう。

②うがいをする(緑茶で殺菌効果)

うがいをすることで、喉に付着したばい菌やウイルスの感染力を弱めることができます。インフルエンザは喉についてからたった数分で何倍にも増殖してしまいます。ブクブクうがいを1回した後、がらがらうがいを3回ほどくりかえしましょう。緑茶でうがいも効果的といわれています。緑茶に含まれているカテキンが細菌の殺菌作用やインフルエンザウイルスに対する抗ウイルス作用があることが認められています。緑茶はうがいだけでなく飲むことでも感染予防になるといわれています。

③歯みがきをする

口腔ケアでウイルスの侵入を防ぎます。口腔内には驚くほど大量の細菌が息しています。口腔内を不潔な状態にしておくと、インフルエンザウイルスが粘膜に侵入しやすくなり感染しやすくなります。寝ている間に唾液量が減り、細菌が繁殖しやすくなるため、寝る前の歯みがきを怠らないに行うと効果があります。

④保温・加湿で弱らせ、換気で追い出す

空気が乾燥していると、気道粘膜の防御作用が低下し、感染しやすくなります。加湿器などを使用し、湿度を50~60%に保ちましょう。また、こまめに部屋の換気をすることで、室内に漂っているウイルスや細菌を外に出しましょう。

⑤食べ物でウイルスに対する免疫力を高めよう

免疫力を高くするためには、ウイルスと戦う免疫細胞を増やすことが必要です。免疫細胞の多くは、腸に存在していると言われていて、免疫細胞が増えやすい環境を作るには、発酵食品(ヨーグルト、納豆など)や、食物繊維(海藻、根菜やきのこなど)を食べると良いと言われています。

お願い

今後春先に向けて、インフルエンザをはじめとする様々な感染症が気になる時期となります。集団生活において感染症の流行は避けられない面もありますが、『感染を拡大させない』という点では予防の徹底がポイントになります。園でも、感染拡大しないように、検温をこまめにし、体温37.5℃以上や体調の悪いお子さんがおられた場合早めに対応するようにしています。今後も予防の徹底に努めたいと思いますので、ご家庭でも感染拡大防止のご理解とご協力をお願いします。

- 急な発熱やせきなどの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- 毎朝必ず検温してください。検温で37.5℃以上の熱がある場合や咳など体調が悪い場合は、ご家庭で様子を見ていただきたいと思います。
- 園でインフルエンザ症状や体調不良を訴えた場合は、保護者に連絡し至急お迎えをお願いすることがあります。連絡先が変わる場合は必ず担任にお知らせください。
- インフルエンザと診断された場合、直ちに保育園に連絡し医師から意見書をもってから登園しましょう。連絡の際は、把握のためにインフルエンザO型〔AかB〕を教えてください。

1月の感染状況

- インフルエンザA型
- りんご病
- アデノウイルス感染症
- 水痘

家族の方が感染症にかかった場合

兄弟や保護者の方が感染症にかかれた場合、園にお知らせ下さい。感染のおそれがある期間は、原則インターホン対応とさせていただきます。送迎時間は、8時30分~16時30分です。また、登園されたお子さんも感染しているおそれがあるため、熱や咳などの症状がないか、必ず観察してから登園させてください。感染拡大予防のため、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

3月は今年度最後の身体測定になります。1年間のお子さんの成長記録を曲線グラフにして、お渡しする予定です。身長の伸びは個人差が大きく、0~2歳児クラスのお友達では年間約7~10cm、3~5歳児クラスのお友達で約5~8cmの伸びが見られます。年間を通してどのくらい伸びているかを見るのが大切です。1年を通じて、身長の伸びが悪い、急な体重の増減など心配な場合は医師に相談しましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

●「カウプ指数」に基づく発育状態の判断基準●

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3か月)	やせすぎ	やせすぎ	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通
満1歳									
1歳6か月									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

・この表では、例えば乳児の「普通」は16~18ですが、実際には15~19の範囲であれば問題がないとする小児科医もいたり、個人差があつたりしますので、判断基準はあくまでも目安とされています。

