



## ほけんの予定

- 11月18日(月) 発育測定  
0.1歳児
- 11月19日(火) 発育測定  
2歳以上

## 10月の感染症報告

インフルエンザ  
手足口病

新潟市で手足口病が流行し「警報レベル」となっています。発疹がおさまった後も、ウイルスが長期にわたり排出されることから、園でも流行が広がる病気の一つです。夏頃にも流行しましたが、再度流行し、2回目3回目と診断されるお子さんもいます。唾液が増えたり食欲が落ちているときは、口の中に水疱ができています。今後の経過にご注意ください。

## 新潟市で手足口病の感染報告数が増加しています

原因ウイルスが複数あるため、何度も感染する可能性があります。手足やおしり等に発疹が見られたら、受診をお願いいたします。登園の目安は、「発熱や口腔内の水疱の影響がなく、普段の食事がとれること」です。食欲がない場合は登園を控え、全身状態が安定してからの登園をお願いいたします。

### 感染した後の注意

症状は、2～3日でおさまりますが、その後も飛沫や鼻水からは1～2週間、便からは数週から数か月間ウイルスが排泄されます。周囲の人に感染しないよう注意しましょう。

## かぜをひきにくい

## 体づくりのポイント

肌寒く感じる朝が増えると、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に、薄着の習慣をつけておくことで、かぜをひきにくい体になります。

### point 1 薄着

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。大人より1枚少なめを目安に、薄手の服を重ね着すると後で脱ぎ着して体温を調節できるのでおすすめです。

### point 2 保湿

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。また、空気中にウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして、乾燥を防ぎましょう。

### point 3 睡眠

寝る1～2時間前にお風呂に入り、9時ころまでには就寝させましょう。ぐっすり眠ることで、日中の疲れが回復し、生活リズムが整い、元気に過ごせます。

## 長引くせきにご注意を！！

季節の変わり目のこの時期、寒暖差の影響や、空気の乾燥により、せきが長引きやすいです。特に10月～11月にかけては喘息の発作が起きやすい時期なので、喘息のお子さんは特に注意が必要です。子どもは、苦しい状態を理解することが難しいため、せきが続く時は以下の症状に目を向けて呼吸状態を観察してみましょう。

- ・夜間、せきで目が覚め熟睡できない
- ・保育園のお昼寝時間がいつもよりも短い
- ・肩で息をしている
- ・呼吸をするたび大きくおなかがへこむ
- ・背中に耳をあてるとゼイゼイヒューヒュー音がする

園では、せきでお昼寝ができない・苦しそうな様子がある場合は、連絡させていただくことがあります。

### 日中は

せきエチケットを守りましょう

とっさに出してしまうせきは、肘で押しさえるよう日頃から伝えましょう。

