ほけんだより　１１月号

発行日　令和８年１１月１日

スケッチ保育園

　インフルエンザやコロナウイルス、ノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

インフルエンザ・コロナウイルス

　発熱時は感染症の可能性を踏まえて様子を見て受診し、医師の診断を受けましょう。登園時の目安は下記のとおりとなっています。

潜伏期間　　約1～14日
感染経路　　飛沫・接触感染

コロナウイルス感染症
症状：高熱、息苦しさ、倦怠感、のどの痛み、咳
　　鼻水、嗅覚・味覚障害
登園基準
　〇症状有：発症日５日経過し、症状が軽快した後１日を経過するまで
　〇症状なし：検査日の翌日から5日間

インフルエンザウイルス感染症
症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、
　　倦怠感、のどの痛み、咳、鼻水
登園基準
　〇症状が出た日の翌日から5日間経過している
　〇熱が下がった日の翌日から3日経過している

11月8日はいい歯の日

　自分で歯みがきをするお子さまも増えてきたと思います。自分で磨けるお子さまでも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーを作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたら、カレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押したりしてあげましょう。



きれいに磨けているかの歯みがきチェックや仕上げみがきをして虫歯予防をしましょう。

手洗い

　手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	石けんをしっかり泡立てます。	手の平を合わせて洗います。	手の甲を洗います。
指と指の間を洗います。	指先、爪の中を洗います。	手首を洗います。	石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。