

11月 ほけんだより

R7.10.30 古川 睦美

朝夕の冷え込みが少しずつ厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が大きいこの時期は、体温調節が上手くできず、風邪や感染症にもかかりやすくなります。これからの行事をしっかりと楽しめるように、病気に負けない体を作っていきましょう◆◆

これから要注意！感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



じんましんが現れると何を食べたかな？と心配になってしまいます。実は普段は問題のない食品でも、**体調が悪い時や疲れている時は十分な消化が出来ず、じんましんが出ることがあります。**その他に非アレルギーとして寒冷蕁麻疹、温夏蕁麻疹、光線、ストレスが原因となることがあります。じんましんが出た時は、程度に関わらず全身状態をチェックするために、小児科や皮膚科を必ず受診しましょう。受診の際はじんましんが出た時の写真を撮っておくと思います。



10月の感染症 (9/26~10/26)

○ひかり

- ・手足口病 (1名) ・風邪 (1名)
- ・発熱 (5名) ・胃腸炎 (下痢) (3名)

○にじ

- ・胃腸炎 (腸炎) (4名) ・発熱 (1名)
- ・咳 (1名)

○そよかぜ

- ・風邪 (1名) ・マイコプラズマ性肺炎 (1名)
- ・胃腸炎 (1名) ・流行性角結膜炎 (1名)

○アップルグループ

- ・発熱 (4名) ・風邪 (1名)

○チェリーグループ

- ・発熱 (3名) ・マイコプラズマ性肺炎 (1名)
- ・りんご病 (1名) ・胃腸炎 (1名)

○オレンジグループ

- ・風邪 (2名) ・発熱 (1名)
- ・胃腸炎 (1名) ・りんご病 (1名)

10/23 と 30 日 (予備日) に内科健診がありました。結果については後日、各個人に連絡 (配布) いたします。また、11/5 13時~14時、歯科衛生士に来ていただき、歯みがきのブラッシング指導など行っていただく予定です。