

11月 ほけんだより

R7.10.30 古川 瞳美

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。これから行事をしっかり楽しめるように、病気に負けない体を作りていきましょう◆◆◆

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°C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。



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。

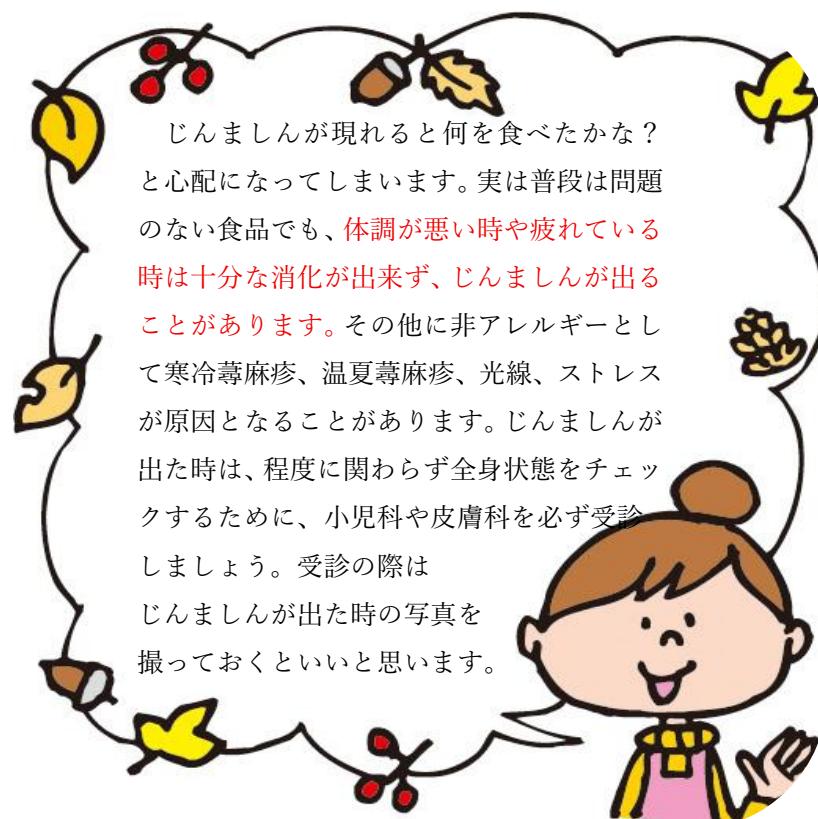


汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



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いいと思います。



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。

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）