

ほけんだより

令和3年11月号

誠染保育園

日中は暖かな日差しでも、朝夕の風の冷たさに秋の深まりを感じます。気温の変動が激しい時期でもあります。風邪をひきやすい季節、きちんとした生活リズムで体調を整えましょう。



インフルエンザの予防接種について

昨年、インフルエンザの流行規模が小さく感染者が少なかったことから、今シーズンは増加するのではないかと予測されています。

インフルエンザワクチンの効果は、通常半年くらいでなくなります。毎年、流行シーズン前に接種されることをお勧めします。予防接種をしてインフルエンザにかかったとしても、重症になるのを防ぐのに一定の効果が期待でき、周りの人に感染が広がるのを防ぐ効果も期待できます。

*インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかって治療薬を使用した場合、その効果によりすぐに熱は下がりますが、ウイルスの排出は続いています。集団感染の防止のためにも、発症後5日を経過し、解熱後3日間は登園を控えてください。
解熱した日によって出席停止期間が変わります。必ず裏面の早見表をご確認ください。



秋のスキンケア

秋になるとお肌が荒れがち。かゆいかゆいとほりほりと皮膚をかいているお子さんが目立ってきます。スキンケアで家族みんなでピカピカのお肌を目指しましょう。

★肌にやさしいお風呂の入り方★



刺激の少ない石けんで



ごしごしこすらない



石けんをよく流す



熱いお湯はだめ

★鼻水の色をみてみよう★

透明

気温の変化によるものや、かぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌の感染や治りかけで黄色になることがあり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

じょうずに鼻をかみましょう！



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症について

全国で、過去最大の感染拡大となった第5波は、ようやくピークを過ぎ9月末で緊急事態宣言が解除されました。新規感染者数も以前に比べ大幅に減少してきています。家庭保育にご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。長い自粛の反動で、市内・周辺市の商業施設では休日大賑わいです。乳幼児の感染は、家庭内感染がほとんどです。気の緩みやすい今こそ外出時は注意していきたいですね。保育園での行事は、延期・変更を繰り返し、10月より少しずつ基本的な対策を取りながら実施する園が多いです。北海道は他県より冬の到来も早く、すでに第6波も懸念されています。今後も、周囲の感染状況をみながら対策を講じていきます。

