

11月は暖かい日が続いたせいか、急に年末がきたような気がします。12月は、園でもご家庭でも行事が続く、楽しいけれど大忙しですね。疲れやすいうえに、感染症も心配な時期です。当園ではまだ出ていませんが、ノロウイルスやロタウイルスによる嘔吐下痢症、おたふくかぜなど市内の保育園でも流行しています。鳥栖市の保育園では、すでにインフルエンザの流行がみられます。手洗い・うがいをこまめに続け、予防接種がまだの方は、早めにすませましょう。今年は料金を変更しているところが多いので、かかりつけ医に確認のうえ予約しましょう。

11月12日(木)は、歯科検診がありました。6月の検診で治療されないまま、更に虫歯が増えている子が何人かいます。虫歯を放置しているのは病原菌を口の中で育てているのと同じです。虫歯が増えるだけでなく、口の中から全身に菌をばらまいていきます。心臓の病気のもとになったり、よく噛めないことで好き嫌いも増え、栄養の消化吸収も悪くなり、万病のもとと言われています。乳歯は抜けるからいいやとほうっておくと、生えただけの永久歯は弱いので、すぐ虫歯になります。虫歯が痛くなってから受診すると、治療も長引き、子どもも歯医者嫌いになります。歯科検診の後に、年長組さんは、歯科医師や衛生士の先生から歯みがき指導をして頂きました。染め出しの薬を使ってピンクになった歯を、鏡でのぞきこんで熱心にみがいていました。「こんなにたくさん磨かないときれいにならないんだね。」とつぶやいている子もいました。子どもの手ではどうしてもみがき残しがでるので、お家でも仕上げみがきをお願いします。できれば虫歯ができる前にかかりつけの歯科医をつくって、定期的に通って虫歯予防しておくのが、面倒なようでも、結果的には一番楽でお勧めです。

☆インフルエンザにかかったら、下記の日数は自宅療養をお願いします。その場合は、登園時に保護者がサインした登園許可書を持ってきて下さい。下記の日数より早く登園する場合は、必ず医師が記入した登園許可書が必要です。また、タミフルなど抗ウイルス薬を服用している間は、自宅療養をお願いします。

先手必勝！ かぜ対策



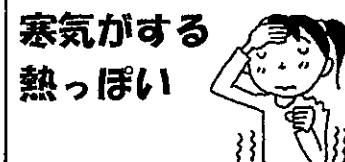
くしゃみ
鼻水
鼻づまり

その時、からだは…①
かぜウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。



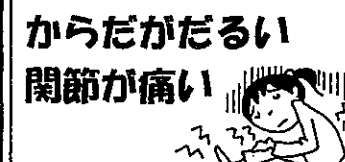
せき
のどの痛み

その時、からだは…②
ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。



寒気がする
熱っぽい

その時、からだは…③
ウイルスへの反撃を開始。



からだのだるい
関節が痛い

その時、からだは…④
ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…

③④の症状が急に現れたときは

インフルエンザの疑いがあります

体温を測りましょう

休養が必要

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかり取る。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。

こんな変化があったら、病院へ

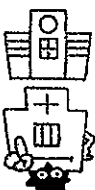
- ・ 症状が重くなってきた。
- ・ 2～3日休んでもよくなる。
- ・ せきが長引いている。
- ・ 下痢や腹痛の症状が出てきた。



- 37℃以下のとき
早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。

熱が高くなってきたら

受診が必要



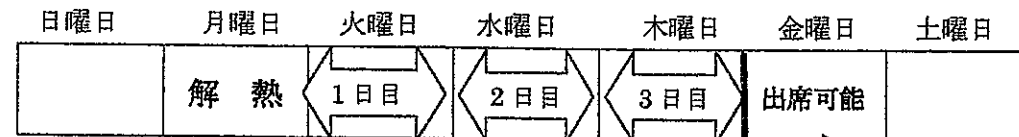
【インフルエンザと診断されたら】
熱が下がってから3日間は、登園できません。

- 37.5℃以上のとき
インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

※出席停止の日数の数え方について

日数の数え方は、その現象が見られた日は算定せず、その翌日を第1日とします。「解熱した後3日を経過するまで」の場合、例えば、解熱を確認した日が月曜日であった場合には、その日は日数には数えず、火曜(1日)、水曜(2日)、木曜(3日)の3日間を休み、金曜日から登園許可ということになります(図)。

図 「出席停止期間：解熱した後3日を経過するまで」の考え方



また、インフルエンザにおいて「発症した後5日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状が現れたことを指します。日数を数える際は、発症した日(発熱が始まった日)は含まず、翌日を第1日と数えます。

