ほけんだより 12月

令和５年 11 月 29 日
認定こども園 白梅幼稚園
看護師　田原 由紀子

朝夕の気温が下がり、一気に冬が近づいてきましたね。

インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が低調であった昨年とは異なり、今年は、白梅幼稚園でも様々な感染症が出ています。全国的に、感染症の抗体を持っている人の割合が低下傾向になっているため、流行が起こりやすい状況になっているようです。

感染症は、うがいや手洗い、マスクの着用をしっかり行うと予防でき、体調不良時は早めに静養すると流行を防ぐことができます！うがいや手洗いをしっかり行い、年末年始を元気に過ごしましょう。

インフルエンザはやっています！

11 月の４週目以降、インフルエンザと診断される園児が増えています。

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染ですが、接触感染をすることもあり、感染力が非常に強いため、あっという間に集団感染を引き起こしてしまいます。

インフルエンザに罹患した場合の「登園基準」については、右の図をご参考ください。

インフルエンザ出席停止早見表（未就学児の場合）

例	発症日	発症後５日間（登園停止期間）					発症後５日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目

子どもが初めて感染・発症すると、「インフルエンザ脳症」など重症化の恐れがあります。

接種して抗体ができるまで、約２週間かかるため、早めの予防接種をお勧めします。

もし、インフルエンザに罹ってしまった場合、未就学児は、免疫機能の発達が十分ではなく、ウイルスの排出期間が長いと考えられているため、登園可能となるのは「解熱後３日」経ってからと決められいます。

家族に罹患者がいる場合は、なるべくお休みいただき、感染症拡大防止にご協力ください。

【１１月の感染症報報告】

インフルエンザ	11 名
アデノウイルス感染症（プール熱）	2 名
感染性胃腸炎	5 名
とびひ	1 名

★同居の家族が感染症に罹った場合
★病院を受診し、感染症の検査した場合
➡ 必ず、幼稚園へお知らせください！

※ 感染拡大予防の為、体調不良で欠席の園児や、きょうだい児で学年（学級）閉鎖になったクラスに在籍している児童を連れての送迎はお控え下さい。

※ 送迎する保護者の方の体調が悪い場合は、園舎に入らずお電話ください。

～ 感染性胃腸炎にも ご注意ください！ ～

11 月の２週目頃より、胃腸炎症状での欠席がでてきています。
感染性胃腸炎は、他の人に感染させる力がとても強く、園児も職員にも、集団感染の恐れがありますので、以下の点をご承知おきください。

⚠ **感染性胃腸炎とは？：** 例年、秋～冬に流行することが多い、細菌やウイルスなどの病原体（菌）によって、腹痛や下痢・嘔吐などを引き起こす感染症です。

⚠ **原因と感染経路：** ウイルス性の病原体としては、
主に、**ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス** の３つが多く、
細菌性の病原菌としては、
病原性大腸菌・サルモネラ菌・カンピロバクター などがあります。
感染力が非常に強く、ごく少量でも原因となる病原体が口から体内に入ることで感染します！

⚠ **症　状：** 原因となる病原体により違いがありますが、**潜伏期間は１～３日位**
ウイルス性の胃腸炎では、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛 などの症状が多く、
小児では嘔吐や下痢から始まることが多い

⚠ **治　療：** 特別な治療法はなく、症状を楽にするための対症療法を行う
乳幼児で下痢や嘔吐が続く場合、脱水症状を起こすことがあり、早めの受診が大切です！

- 「腹痛や嘔気がある」、「食欲がない」、「形のない軟便がでる」場合は、登園を見合わせ、ご家庭での静養をお願いします！
- 登園時には症状がなくても、幼稚園で気になる症状が見られた場合には、お迎えの連絡をさせていただきます。

☆定期的な爪の確認をおねがいします！

毎日、お友だちと楽しく過ごしていますが、爪が長いと周りのお友だちや、自分自身も傷つけてしまう事があり危険です。

こまめに爪の長さを確認し、爪を短く整えてください。

（爪切りで切った後に、やすりで整えて頂くとより安全です）

１２月の身体測定のお知らせ

１日（金）　ひよこ・りす
４日（月）　あひる
５日（火）　うさぎ
７日（木）　くま・ぞう

＊ 欠席の場合は、直近の登園日に測定します
＊ 都合により日程が変更になる場合があります

背筋ピン！で 元気!

寒くなると、ついつい、背中を丸めてしまいますね。背中を丸めたままでは、心臓や胃・腸などが活発に働いてくれず、体の不調の原因になることも…。

乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です！

強い骨と筋肉を作るためにも、背筋を伸ばした良い姿勢で、寒さに負けず元気に過ごしましょう！