



ほけんだより

令和1年11月1日発行
社会福祉法人 悠晴
大島なかよし保育園

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行する季節がやってきました。手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

11月の保健行事	10月の感染症
11月14日10:00～ 歯科検診(全園児) ※検診日は朝食後丁寧に歯みがきを しましょう。	とびひ 1名
11月下旬 身体測定	

感染性胃腸炎に注意しましょう。

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、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合には早めに病院に受診しましょう。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。感染性胃腸炎の登園基準は「嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれる」です。また、感染性胃腸炎に罹患していない場合でも、嘔吐、下痢が24時間以内にみられたり、食欲がない等の症状がある場合は保育園をお休みし、自宅で安静に過ごして頂くようご協力お願いします。



風邪の予防

秋は気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えましょう。また手洗いうがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活やバランスの取れた食生活を心がけましょう。

●咳エチケット

- ・マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



- ・咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ、周りの人を避けて行いましょう。



じょうずに鼻をかみましょう



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュペーパーを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強いかみすぎないように気をつけましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュペーパーはゴミ箱に捨てましょう。

