

2022年11月
fujimuraナーサリ—
看護師

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、体調管理はしっかりと行いましょう。

体に関する記念日

11月8日は『いい歯の日』、11月12日は『いい皮膚の日』です。この機会に普段の歯みがきやスキンケアを見直してみましょう

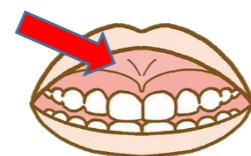
11月8日 いい歯を守ろう

仕上げ磨きをしましょう



まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分では磨きにくい部分を磨いてあげましょう。怖がる時はどこを磨くか先に声をかけて軽く触ってから磨いてあげましょう。歯みがきの歌などを歌ったりすると、親子ともに楽しい時間になります。

痛くないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると傷みます。指で押さえ磨いてあげましょう。

口を引っぱらない



奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく指でほほの内側から押してあげましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

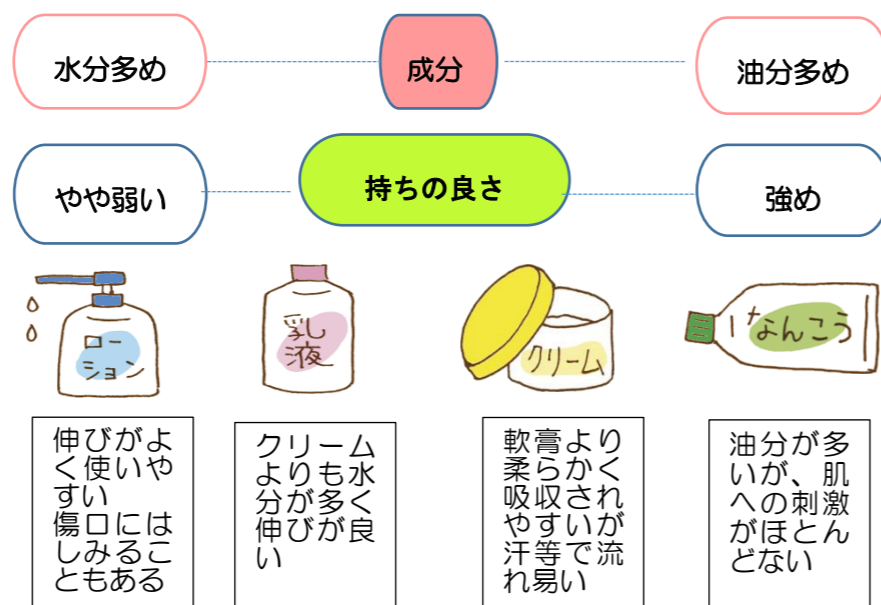
11月12日 いい皮膚を守ろう

保湿ケアしていますか？

空気に乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。お風呂上りは水分をタオルでゴシゴシと強くふかず、優しく吸い取るようにしましょう。保湿剤は身体をふいたらすぐに塗りましょう。子どもの皮膚は皮脂の分泌が少ないので、肌に合ったもので補ってあげましょう。

保湿剤を上手に使い分けましょう

保湿剤の性状を肌の状態や気温などを考えて上手に使用するとより良いスキンケアが行えます。



冬に注意したい感染症

寒さが厳しくなり、空気が乾燥してくるとウイルスの活動が活発になってきます。先月はRSウイルスの感染がみられました。身体を温めて食事と睡眠をしっかりとり、感染症に負けないようにしましょう。

【ノロウイルス・ロタウイルス感染症(ウイルス性胃腸炎)】潜伏期間 1~3日 経口感染

☆こんな症状がでます☆

数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わりおう吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。発熱・下痢も伴う事があります。症状は24~48時間で改善してきます。感染力がとても強いウイルスです。

☆かかってしまったら☆

安静にして吐き気が収まるのを待ちましょう。落ち着いてきたら少しずつ水分補給をします。乳児の場合、母乳はそのままあげて構いません。経口補水液(OS1やポカリスエット等)や麦茶など飲めるものをあげましょう。吐物と便に大量のウイルスが存在していて感染源になるのできちんと処理をする必要があります。特に便には2週間程ウイルスが排出されているので、おむつ替えなどは注意が必要です。

☆おう吐物の処理方法☆

- ①処理に必要なものを用意する
まず換気をしましょう。消毒液・ペーパータオル(新聞紙でもよい)雑巾・ポリ袋・使い捨て手袋・マスクを準備します。消毒液はキッチンハイターをキャップ2杯に水を加えて500mlに薄めたものを使います。
- ②ペーパータオルで外から中心に向かって拭き取る。ゴミはビニール袋に入れ密封する。
- ③消毒液で拭いた後水拭きする。拭いたぞうきは捨てる。
- ④手袋・マスクも捨て、よく手洗いをする。



保育園では、集団生活の観点より便から排出するウイルスによる蔓延防止の為、お熱がなくても、早期の受診をお願いしております。嘔吐時も同様に対応しています。

ウイルス性胃腸炎と診断された場合は、治癒後の登園時に感染症届出書が必要です。全身症状が良くなり、普通の食事生活ができるようになってから登園をお願いします。また、ご家族に感染者がいらっしゃる場合は、感染された方の送迎は自粛をしていただきます。集団感染防止のためご協力をお願いします。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着の方が空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

肌着を着せましょう
冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。

靴下はくるぶしまで
足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履くときは、くるぶしを覆う長さの靴下が良いでしょう。

薄着の重ね着で温かく
長袖のシャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターをという具合に衣類を重ねると温かく調節しやすいです。



！お知らせ！

11月24日は歯科検診を予定しています。母子手帳を忘れずにお持ちください。なるべくお休みのないようお願いいたします。