



ほけんだより 4月号

平成29年4月3日
ひまわり保育園

ご入園、おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



生活リズムを整えよう！

入園で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



健康診断のお知らせ

4月 身体測定
5月中 内科健診予定しております。

嘱託医のお知らせ

内科 医師名 上甲 宏
住所 水戸市本町3-1-8
電話番号 029-221-5752

注意事項

- * 健康診断日時は後日お知らせいたします。
- 当日は、着脱しやすい服装でお願いいたします。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。



登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行っててください。



- 熱はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

連絡ノート

お子さまたちの体調を把握するために保護者の皆様には、連絡ノートを記入していただいております。お子さまの体調と検温を記入し、毎日登園時に持たせてください。ご協力を宜しくお願いいたします。

園で預かる薬について

常駐看護師が管理いたします。

- ① お薬依頼書（必要事項を記入してください）
- ② 薬
- ③ 薬剤情報提供書
① ② ③を看護師または保育士に必ず手渡して下さい。

注意事項（安全確保の為ご理解、ご協力をお願いいたします。）

- * 市販の薬、解熱剤、鎮痛剤はお預かりできません。
- * 必ず医療機関からの処方であること。
- * 保護者の判断で持参した薬は対応できません。
- * お薬依頼書は、玄関に置いてあります。



入園から約2週間が経ち、子供たちも新しい友達、環境に慣れ始めてきました。現在園内では、2歳児の月組を中心に、発熱、下痢、嘔吐の症状のある子が増えています。集団生活をしていると感染症にかかりやすくなります。予防のために生活の中で気をつけたい情報を紹介します。

下痢をしたときは。。

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかななどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

吐いた時は…

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、子どもが水分を欲しがるようなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち

黄色がかかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性もあります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔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。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。ウイルスは強力のため消毒は、次亜塩素酸の薬しか効果がありません。



ほけんだより 4月号

平成29年4月17日
ひまわり保育園

No. 3

東京都足立区において、乳児に対し離乳食としてジュースに蜂蜜を混ぜて与えたことによる乳児ポツリヌス症による死亡事案が発生したことから、厚生労働省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部監視安全課より、注意喚起が発出されました。改めて、1歳未満の乳児に蜂蜜を与えないようお願いするとともに、情報提供いたします。

【乳児ポツリヌス症とは】

1歳未満の乳児に特有の疾病で、経口的に摂取されたポツリヌス菌の芽胞*が腸管内で発芽・増殖し、その際に産生される毒素により発症します。乳児の腸内細菌叢が成人と異なるために起こる疾病です。乳児ポツリヌス症での死亡はまれです。

* 芽胞とは

ポツリヌス菌などの特定の菌は、増殖に適さない環境下において、芽胞を形成します。芽胞は、加熱や乾燥に対し、高い抵抗性を持ちます。芽胞を死滅させるには120℃4分以上またはこれと同等の加熱殺菌が必要です。100℃程度では、長い時間加熱しても殺菌できません。

【症状】

便秘、筋力の低下、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる等。

蜂蜜自体はリスクの高い食品ではありません。

1歳未満の乳児には蜂蜜を与えてはいけませんが、1歳以上の方が蜂蜜を摂取しても本症の発生はありません。

【原因食品】

乳児ポツリヌス症の主な原因食品は、蜂蜜です。原因不明の事例も多くあります。

蜂蜜以外、原因食品が確認された事例はほとんどありません。

乳児ポツリヌス症の予防のため、1歳未満の乳児に蜂蜜を与えるのは避けてください。

● 食中毒の菌の特徴 ●

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ポツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

毒のある食べ物

キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



予防3原則

- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

