

新宿区内の保育園で手足口病が再び高水準です。二回目の流行は珍しい傾向とのこと。空気もますます乾燥し、インフルエンザのシーズンもやってきます。お早めのワクチンの接種をおすすめいたします。

点鼻ワクチン、フルミストは  
2歳以上から適応です

・週末に発熱した際にも、受診して主治医の診断を受け、解熱剤の使用がなく、平熱で24時間経過してからの登園をお願いいたします。

・冬の衣服のご準備は…セーター、裏起毛、フリースなど厚みがあり保温性の高い衣服は、動きを制限し、汗をかきやすく、汗の吸収が少ないので、秋冬でもあせもの原因になることもあります。園内用には、**厚すぎず、動きやすく、汗を吸いやすい素材の衣服**をご用意ください。保温性の高い衣服は通園時にプラスして着るなど、寒暖差に備えてご活用ください。

## インフルエンザかも?と思ったら…

検査のタイミングは、発熱後12時間からです。(6時間程度で可としている機関もあり) 受診まで、水分を摂りながら、目を離さず、安静にして過ごします。但し、水分が全く摂れない、痙攣をおこした、いつもと様子が明らかに違う時などは、すぐに医療機関を受診しましょう。

\*インフルエンザと診断を受けた時は、園までご連絡をお願いいたします\*  
医師の記入する意見書は提出不要ですが、発症日をご確認ください



インフルエンザは、**発症し5日を過ぎかつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは欠席**します。

	翌日から数えます					
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目		
	翌日から数えます					

## 感染性胃腸炎は秋からが集団感染がおきやすい時期です!

ノロ・ロタウィルス等による胃腸炎が流行する季節になります。新宿区の指導により、園内での感染防止対策のため、汚染衣服は洗わず密封してお返ししています。ここでは、ご家庭での消毒方法をご紹介します。ご理解とご協力をお願いいたします。

~吐物・汚染衣服からもうつりやすいので、家族内感染にご注意です~

- 1 手袋とマスクをつける (ガウン代用の使い捨てレインコートを着るとGOOD!)
- 2 換気しながら、袋を開封し、嘔吐物や便を取り除く
- 3 消毒する



85℃の熱湯に1分間 又は 塩素系漂白剤に10分間つける (色落ちご注意ください)

例: ハイター・キッチンハイターなら水3ℓに10ml

(購入から時間が経過すると濃度が低下することがあります。花王サイトより)

- 4 水で消毒液を流し、洗濯する
- 5 手袋/マスク等はビニール袋に密封して捨て、しっかり30秒石けんで手洗い  
ご自宅で嘔吐や下痢をした時、吐物や便をふき取ったあと、換気しながら…

水500mlにハイターをペットボトルキャップ2杯で薄め、ポロ布やペーパーで拭きそうじします。スプレーボトルの噴霧は霧状の液を吸い込むことがあり危険です。金属、繊維、木工製品は腐食・変色することがあるのでご注意ください。



つるつるすべすべのキープがアレルギー発症予防になることがわかってきました!

## スキンケアと効果のある保湿剤・軟膏のぬり方

- ・朝夕1日2回が基本。洗顔・入浴直後の潤いがある間に塗布
- ・毎日全身の保湿を続け、乾燥によるかゆみを防ぎます

軟膏は**大人の両手の平の面積を塗るのに、大人の人差指関節一節分が必要**です

(主治医の指示があれば、指示に従ってください。)

11月12日は『いいひび』の日



今月の保健行事

身体測定  
全園児健診

発達チェック表を配布します。ご提出をお願いします。ご都合でのお休みをお控えいただくようお願いいたします。