



# ほけんだより 11月号

2021年11月1日発行  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園与那原ペアーズⅡ

夏の暑さもすっかり和らぎ、過ごしやすい季節となりました。寒暖差から体調を崩しやすく、風邪や感染症にかかりやすくなります。10月は鼻水や咳がある園児が多くいました。手洗い・うがい、早寝早起き、食事をしっかり摂るなどの体づくりを行って、元気に過ごしましょう。

《10月の感染症情報》

溶連菌感染症 … 1名

## 内科健診と尿検査のお知らせ

尿検査提出：11月16日(火)  
17日(水) (2日間)

\*尿検査の容器は前もって配布します。  
提出日の早朝に尿の採取をお願いします

内科健診：11月30日(火) 10:00~

\*事前に問診票を配布いたします、期日までに記入を宜しくをお願いします。  
健診当日は、なるべく登園をお願いします。  
お休みをして受けられない園児は、後日、保護者の方により受診していただきます。  
結果は「身体測定表」の「内科健診」欄をご覧になって下さい。



## 冬に多い感染症

### インフルエンザ



インフルエンザウィルスに感染することで起こります。高熱や頭痛・関節痛などの全身症状がでます。重症の場合、脳症を起こすこともあります。予防接種や手洗い・うがいで予防しましょう。登園基準は解熱して、平熱3日間を経過してからになります。登園許可書の提出が必要です。

### 感染性胃腸炎

有名なもので、ノロやロタウィルスがあります。嘔吐や下痢を起こし「お腹の風邪」と言われることもあります。こどもは脱水になりやすいため、こまめに水分補給をしましょう。登園基準は嘔吐や下痢が治まり、普段の食事が摂れる状態になってからです。登園許可書の提出が必要です。

### RSウイルス感染症

2歳までのほとんどのこどもが1度は感染すると言われています。咳や鼻水、発熱等がみられ、悪化すると喘鳴や呼吸困難症状が見られます。登園の基準は呼吸器症状が消失し、全身状態が良い事です。登園許可書の提出が必要です。

## 爪について

### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪は皮膚や髪と同じケラチンというタンパク質でできています。健康な状態の爪の色は薄いピンク色です。マネキュアやつけ爪をしている場合に起こりやすい炎症もあります。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。また爪で熱中症予備軍の隠れ脱水症を見つける事もでき、熱中症予防にもなります。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。白い部分の長さが約1mm残るくらいが理想です。2枚爪(爪の先が2枚になる)や爪割れは乾燥が原因のことも。保湿剤などでケアしましょう。

