



# ほけんだより

平成27年1月号  
明照保育園



年末年始で楽しい行事も多い中。お家の方には健康・安全管理を心がけて頂きありがとうございました。

## 【ぎょう虫卵検査について】

1/19 (月) 配布 → 1/21 (水)・22 (木) 朝まで回収します。

※ 検査フィルムにボールペンまたは鉛筆で記名をします。

※ 朝起きてすぐ採卵し、火・水曜朝 または、水・木曜朝など、必ず2日分

を提出して下さい。  
(今回ぎょう虫卵が検出された場合は駆虫をし、3/3に再検査を行います。)



### ギョウ虫ってなに???

ギョウ虫は白い糸状の虫。野菜などに付いているギョウ虫の卵が口から入ると、おなかの中で成虫になります。

オス 5mm  
メス 10mm  
くらい

メスは寝ている間に肛門から出て、周囲に卵を産みます。このときに強いかゆみがあります。卵は下着や布団などに落ちてはまかれます。

下着は毎日替える、掃除機をまめにかける、朝起きたら手を洗うなどして予防しましょう。

**こんな症状は、ギョウ虫のしわざかも!**

おしりをかゆがる  夜泣き  寝つきが悪い  
 いらいらして落ち着きがない  注意力がない  
 食欲不振  腹痛 など

## ギョウ虫を予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしりをかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

### 予防6か条

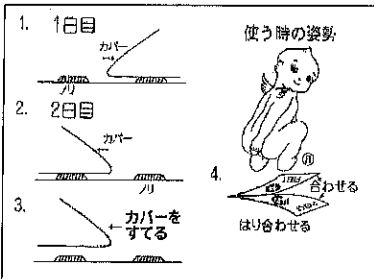
- ① 起きたら手を洗う
- ② つめは短く切る
- ③ パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- ④ 布団を干して日光消毒する
- ⑤ 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に
- ⑥ 毎日お風呂で体を洗う



**卵** のとり方 (使い方) りょう虫は夜中に肛門よりはい出し、その付近に卵を産みつけますから、朝起きた時すぐ(排便前)に卵をとります。

- ① このセロファンは2回卵をとり検査をするものです。まず初めの朝は「1日目」のカバーを開き、ノリのついている部分を肛門にあて、セロファンの上から指先で強く押さえて卵をとります。それを5~6回くりかえしてから元通りカバーをします。
- ② 次の朝は「2日目」のカバーを開き、1日目と同じ要領で卵をとります。
- ③ 卵をとり終えたらセロファンのカバーをはがして捨てます。
- ④ 「1日目」と「2日目」の○印どうしをはり合わせ、この袋に入れ検査に出して下さい。2日間の卵が一度に検査されます。(注意)セロファンの内側の○印には特殊なノリがぬってありますので、使用する時以外には剥かないで下さい。

※検査用紙に必ず記名をお願いします。



## 【インフルエンザについて】

☆症状は・・・

- ・せき・鼻水などの症状の他に、高熱と頭痛やのどの痛みが急に現れることがある。
- ・急激な発熱のため子どもは急にぐったりし、起きていられなくなる。
- (その一方で、高熱のわりに元気だったり食欲のある子もいる。)
- ・顔は紅潮し、見るからにつらそうで、頭痛や筋肉痛を訴えたりする。

☆治療は・・・

- ・発熱してから2日以内に薬の服用を開始することで効果が期待できます。
- ・感染が疑われたら早めに病院を受診し登園停止期間中も安静に過ごしましょう。

☆インフルエンザにかかった子どもはいつから登園できるの?・・・

発症して5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎてから登園可能になります。

☆インフルエンザにかかりにくくするためには・・・

- ・なるべく人込みを避け、十分な睡眠・休養をとり、バランスの良い食事、十分な水分補給など、健康的な生活を心がけましょう。
- ・帰宅後には「うがい」「手洗い」をしっかりとしましょう。
- ・インフルエンザウイルスは湿気に弱いので、部屋の湿度は50~60%くらいにして、こまめな換気を心がけましょう。



☆「かぜ」と「インフルエンザ」どちらがうか

- ・かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。「かぜ」…アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどの原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。「インフルエンザ」…インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

【おわりに】

2015年 新しい年が明け、いよいよお遊戯会のシーズンですね!これから少しずつ練習が始まります。子どもたちが意欲的に練習に取り組むためには、お家の方のご協力が必要です!うがい・手洗いをし、朝ごはんをしっかりと食べて、8時45分のチャイムまでに余裕をもって元気よく登園しましょう。

### かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

#### かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける