



ほけんだより

平成30年1月号
明照保育園



新しい年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？ 目標を立てる年の初めだからこそ「かぜをひかない」「手洗いうがいを必ずする」などの健康についての目標を立ててみるのもどうでしょうか。

先月は、手足口病の感染報告者が12名と急な発熱でお休みした子もいましたが、年末になると落ち着き欠席児も少なくなりました。

年末年始で楽しい行事も多い中、お家の方が健康・安全管理を心がけて下さり、ゆったりのおんびりもできたのが、大きな病気・ケガのお休みはありませんでした。良かったです。

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

【風邪をひいたときの過ごし方】

身体には自然治癒力といって、病期を自分で治そうとする力が備わっています。風邪をひいたときにはその力を引き出すような過ごし方を心がけましょう。厚着はせず、食べ物、食べやすいものや好きな物を適量、水分の補給も忘れずに行いましょう。室温はいつもと同じで構いませんが、湿度は必要です。濡れタオルを部屋の中に広げておくくらいでもよいでしょう。



アタマジラミ

- *原因**
アタマジラミが人の髪に寄生し、吸血してかゆみを引き起こします。ほかの人と髪の毛が触れ合うことで感染が広がります。
- *症状**
頭皮を激しくかゆがるため、気づくことが多いようです。卵は長さ0.5mmほどの白色で、髪の毛にしっかりとくっついているため通常の洗髪ではなかなか取れません。
- *対応**
アタマジラミ専用のシャンプーを使用し、目の細かいクシですき取るか、卵のついている髪の毛を切り取るなどして卵を取り除きます。感染を防ぐため、ブラシやタオル、シーツ、枕カバーの共有はやめましょう。

【インフルエンザ予防】

インフルエンザ予防にビタミンCを取りましょう。子どもはウイルスに対する免疫力が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗を高め、万病病になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になるにくい体を作りましょう。特に新鮮なくだもの・野菜にはビタミンCが豊富です。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

【ぎょう虫卵検査について】

1/19 (金) 配布 → 1/24 (水) 朝、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、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、3/7 (水) 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

メスは寝ている間に肛門から出てきて、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ばらまかれます。

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!

- おしりがかゆがる 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、おしりがかゆがったり、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。

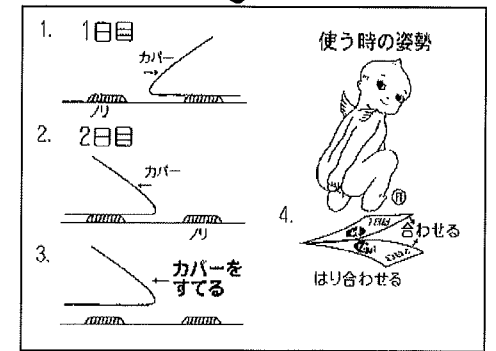
予防6か条

- 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 毎日お風呂で体を洗う
- ⑥ 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に

卵のとり方(使い方)

ぎ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。まず最初の朝は「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すてます。
- 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開かないで下さい。



※検査用紙に必ず記名をお願いします。

【おわりに】

2018年 新しい年が明け、いよいよお遊戯会のシーズンですね! 子どもたちが意欲的に取り組むためにも、家庭での過ごし方が大切です。うがい・手洗いをし、朝ごはんをしっかり食べて、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。