



# ほけんだより 11月号



2022年11月  
万博れんげ保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。先月は、寒暖の差で体調を崩すお子さんも多く見られました。本格的な冬が来る前に生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

## 10月の感染状況

新型コロナウイルス感染症 1件

当園では発熱や風邪の症状が長引くお子さんが多かったです。大阪府では乳児を中心に感染性胃腸炎が流行しています。これからインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期となります。インフルエンザ予防接種を予定されている方は計画的に行っていきましょう。

感染症に罹られた場合は、登園許可証明書か登園届のどちらが必要かご確認のうえ提出してください。医師の登園許可が出て、本人の体調が十分に回復していない時や、機嫌不良、活気がない、食事が十分に摂ることができていない時は登園を控え、ゆっくり療養した方が症状のぶり返しが少なく元気に園生活を過ごすことができます。症状がまだ持続している場合は、他園児への感染のリスクも高まりますので、ご協力をお願いいたします。

### 咳をしている時は…

咳は体質的なもの治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

### 咳がひどいときは…

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

きゅうせいちゅうじえん

### 急性中耳炎

症状 発熱、耳の痛み、耳だれ

かぜが治っても熱が下がらない…

機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がるなどが見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

### 急性中耳炎になってしまったら…

- 痛み、発熱のある時は安静にします。
- 鼻水はすすらないようにします。
- 鼻をかむ時は、片方ずつゆっくりと
- 痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。

## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

### 鼻がかめるようになったら…

- 自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。
- また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

