



ほけんだより



2023年12月
学校法人織田学園
おだ認定こども園

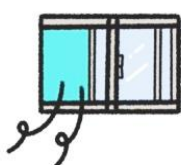
感染症情報は、**れんらくアプリ**
『園からのお知らせ』参照

せきの風邪、おなかの風邪が流行りやすい季節になりました。11月の園内の感染症傾向は、突然の高熱や咳、嘔吐の症状が数日続く『名もなき風邪』が中心でした。地域では、インフルエンザやアデノウィルス、溶連菌感染症などの流行が続いています。年末年始の慌ただしい時期となりますが、『備えあれば憂いなし』。できるだけ規則正しい生活にして、手洗い・換気などで体を守り、元気に新年を迎えましょう。

☆11月の感染症報告：新型コロナ、インフルエンザA、アデノウィルス、溶連菌感染症、中耳炎、蕁麻疹 他



てあら
手洗い・うがい



かんき
換気



しよくじ
バランスのよい食事



てまど
適度な運動



リラックス



じゆうぶん
十分な睡眠

●病気の予防 できること●

感染成立（病気の症状が出る）を防ぐポイント

- ① 感染源対策：早期発見で感染源を広げない
- ② 感染経路対策：手洗い、咳エチケット、換気等
- ③ 宿主対策：予防接種や規則正しい生活で体力維持

冬は空気が乾燥して、喉も肌も荒れやすくなり、細菌やウィルスが体に侵入しやすくなります。こまめな水分補給や保湿も効果があります。

●園医 渡辺医師より：乳幼児のいる家庭では、保護者や同居家族も一緒に感染症になることがよくあります。家庭内感染予防のためには、帰宅時やトイレ後の手洗いなどで感染源を持ち込まない広げない工夫とともに、大人も朝食をしっかり食べ、体調維持を心がけることが大切です。

★部屋の換気・湿度・温度の調節目安

冬の室温の目安は20～23℃ 湿度60%前後です。
1時間に1回、5分程度の換気をしましょう。

吐いた!

おう吐時のケア、知っておきましょう

1 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



2 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



3 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治ったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。

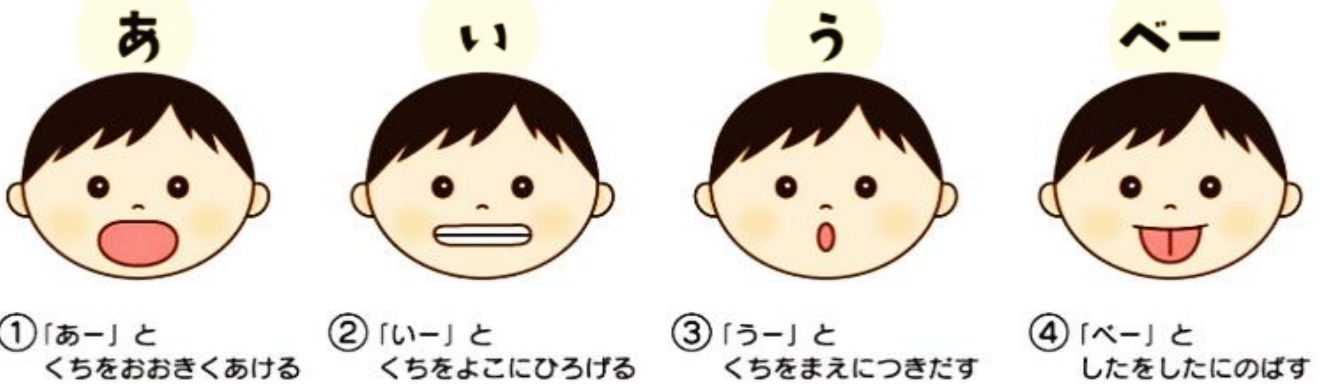


●かぞくみんなで「あいうべたいそう」●

顔、特に口の周りの筋肉を鍛え、鼻呼吸にすると、感染予防・虫歯予防・ことばの発達等に良い影響があると言われています。『あいうべたいそう』は1日30回が目安。家族みんなでトレーニングしましょう！

意識する筋肉は…

あ…口の周りど舌につながる筋肉 い…口の周りど顔、首の筋肉 う…唇を囲む筋肉 べ…舌の筋肉



①「あー」とくちをおおきくあける

②「いー」とくちをよこにひろげる

③「うー」とくちをまえにつきだす

④「べー」としたをしたにのぼす

●年末年始の医療機関案内●

◎こども準夜診療所（小児科のみ・年末年始無休）

- ・電話：042-375-0909 時間：19時～21時45分
 - ・受診時の持ち物：健康保険証・乳幼児医療証・お薬手帳等
- ※受診前に、電話連絡をお願いします。

◎多摩市・隣接他市（八王子・町田・日野・稲城）休日診療情報

https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/iry_o/1002731.html

◎東京都耳鼻咽喉科医会 都内耳鼻咽喉科休日診療案内

<http://www.tojibi.jp/ippann.html>

◎東京都医療機関・薬局案内サービス『ひまわり』

https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qa13/qaport/to_mintop/

◎東京消防庁 東京版救急受診ガイド

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/>

119番通報メモ

落ち着いて通報してね!

119番通報の際に、「火事ですか?救急ですか?」をはじめ必要な情報をおたずねします。

火災の場合におたずねすること

- ・住所(近くの目撃物・ビル等の場合何階か?)
- ・何が燃えているか?

救急の場合におたずねすること

- ・住所(近くの目撃物・ビル等の場合何階か?)
- ・誰がどうしたのか?
- ・通報者の氏名・電話番号



住所・建物名称

電話番号

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

- ①片腕の上におつぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



1歳以上

胸部突き上げ法

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。
- ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。