



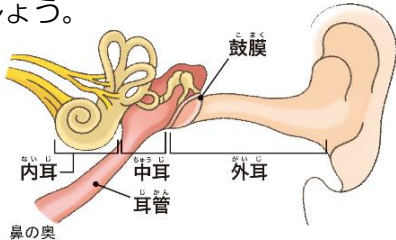
ほけんだより

2024年2月発行
学校法人織田学園
おだ認定こども園
園内感染症流行状況は連絡アプリ
『園からのお知らせ』で随時更新中

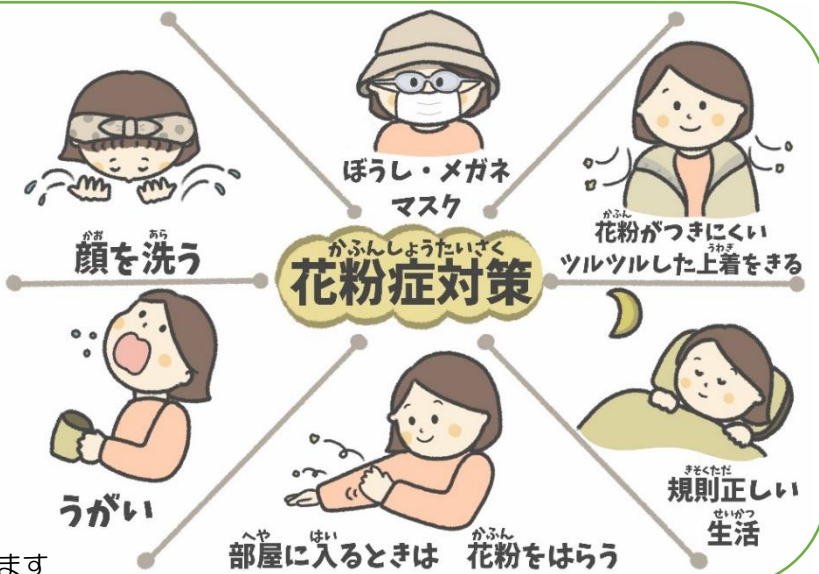
- 今年例年以上に温かく、早くも園庭の白梅が咲き始めました。雨が少なく乾燥した日が続く、鼻・のどの不調や、肌荒れの症状で寝不足のお子さんが増えています。食欲不振や睡眠不足が体調を崩すきっかけになるのは子どもも大人も一緒。症状がひどくなる前に薬で改善できれば、回復までの時間も短くて済みます。2月4日は立春です。春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。朝ごはんを食べてエネルギー不足を防ぐ、夜湯船につかる、などの方法が良いとされますが、忙しい時は深呼吸をするだけでも、酸素を取り込み副交感神経が優位になり、リラックス効果があります。
- 地域でも、インフルエンザや溶連菌、新型コロナなど様々な感染症の流行がみられます。引き続き、『換気・手洗い・咳エチケット』『発熱・嘔吐など、体調が悪い時は休む』など、基本的な感染症対策を継続していきましょう。登園前の体調観察もよろしくお願いいたします。
- 1月発生の感染症：インフルエンザA、新型コロナ、溶連菌感染症、胃腸炎、マイコプラズマ肺炎 他

花粉症対策について

- 花粉症の季節がやってきました。今年も花粉が多く飛ぶ予報のようです。[\(東京アレルギー情報 Navi\)](#)
- 鼻のアレルギー症状が長引くと、耳管を伝って中耳炎の症状を起こしやすく、口呼吸になります。早めに耳鼻科で相談しましょう。



▲鼻と耳とのどと目は、細い管でつながっています



『様子を見る』って何をみる？

- 『様子を見ましょう』≠何もしない
受診して検査をしても特に診断がつかず「様子を見ましょう」と言われることがあります。発熱や咳・嘔吐等の症状は、いろいろな病気の初期症状に共通します。『様子を見ましょう』は、何もしないのではなく、今の苦しい症状を和らげながら、特徴的な症状や経過が出てきた時に必要な治療ができるよう『経過を観察して、良くならない時もう一度診察しましょう』という意図もあります。
- 体調の観察ポイントと工夫
お薬手帳と同じ大きさのノートに症状や受診の様子を書いておくと、家族で共有できます。
 - ・熱の経過：
グラフでつけると経過がわかりやすい
 - ・発疹・蕁麻疹、便の状態、けがをした場所や物、けいれんの様子等：
写真や動画を撮って医師に見せるとよい
 - ・メモにしておく：
医師に聞きたい事を書いておくと診察で慌てません。解熱剤の使用、咳の様子、次の受診のタイミング、いつから登園してよいか家族が気をつける事、等



子どもの窒息事故防止

- 節分の前に、消費者庁は『[食品による子どもの事故防止](#)』について注意喚起しています。園やご家庭の過去の事例で『どんぐり・髪ゴムの飾り・指の絆創膏・指輪・小さなおもちゃ』等が子どもが鼻に入れてしまった、飲み込んでウンチから出てきたという事がありました。
- 気管内異物の窒息事故は主に1～3歳ですが、5歳以上でも起きます。最初はわかりにくい事も多く、大人が様子の变化に早く気がつく事が大切です。
- 鼻に入れた場合、落ち着かせ異物がない方の鼻を押さえ『フン!』とさせると出る場合があります。
- 耳の場合、取ろうとして押し込み外耳を傷つける場合がありますため、無理せず耳鼻科受診を勧めます。
- 窒息を疑う時は『背部叩打法』を行い、ぐったりした時は119番通報と心肺蘇生法を行います。

◎救急車を呼ぶかどうか迷った時は『#7119』
◎『[東京都耳鼻咽喉科医会](#)』耳鼻科の休日当番医

【お願い】

園では誤嚥しやすい年齢の園児や、大豆アレルギーのある園児も一緒に生活しています。節分後の登園は、ポケットやカバンの中に豆類が入っていないか、持ち込み防止の確認にご協力をお願いします。

