



ほけんだより



令和7年度
看護部



朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。一日のうち寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

冬に多い感染症

感染力が強いです。

症状がみられたら受診をして医師の診断を受けましょう。

インフルエンザ

咳やくしゃみなどであっという間に広がります。悪寒、急な発熱、頭痛、喉の痛みなどの症状がみられます。合併症として肺炎や気管支炎、重篤な場合ではインフルエンザ脳症があります。意識障害やけいれんなどの症状がみられたら、早急に受診をしましょう。

ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス)

悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状がみられます。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、症状が治まっても2〜3週間は便の中にウイルスが出ることがあるので、二次感染をしないように十分な注意が必要です。

かぜの予防をしっかりと！

うがいと手洗いが風邪予防の基本です。

お子さんと一緒に習慣づけるようにしましょう。

規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない

強い体を作ることも大きなかぜ予防になります。



そのために...

10月は子どもたちへ手洗い指導を行いました。

きらきら星のメロディに合わせて、手の洗い方を一緒に覚えました。「こうするの?」「きれいになったよ!」と指先や手首まで、上手に洗う姿がたくさんみられました。

『ばいきんこわい』の紙芝居も、じっくりと見て「びょうきになったらこわいね」と、お話してくれました。

エピペンについて職員指導を行いました。

エピペンとはアナフィラキシー症状の進行を一時的に緩和させるための自己注射です。

練習用のエピペンで、シミュレーションをしながら使用方法や注意点について理解を深めました。



11月の保健活動

- ・咳エチケット(子ども)
- ・嘔吐処理(職員)

