



Social Welfare Corporation
KUJIRA



ほけんだより 11月号



発行日：令和5年11月1日

廿日市くじら保育園



廿日市くじらの
HPも
ご覧ください

11月15日は七五三ですね。子どもの死亡率が高かった昔、病気にかかりやすい7歳までの子どもの健やかな成長を願って、節目の歳にお祝いをしたことが由来とされています。これからも神様に感謝しつつ、子どもの健康をしっかりと守っていきたいですね。

インフルエンザ注意報発令中！

例年、12月～3月が流行シーズンのインフルエンザ。今年は全国的に夏頃から増加傾向が見られ、広島県内にも先月からインフルエンザ注意報が発令されています。

インフルエンザの症状は、コロナ感染症と非常によく似ています。38℃を超えるような突発的な高熱、頭痛、関節痛があるときは、インフルエンザかもしれません。

鼻腔の粘膜を取って検査をしますが、発症直後ではウイルス量が少なく、正しい結果が出ないことがあります。症状が出てから、12時間経過後に検査を行うことが望ましいとされています。

インフルエンザと診断を受けた時は、園にご連絡ください。

登園再開の目安

★発症後**5日**が経過していること
(発症日の翌日から1日目と数えます)

★解熱後**3日**が経過していること
(小学生以上は解熱から2日)

インフルエンザを予防しよう！

手洗い・うがいを心がけよう

うがいが難しい子どもは、こまめに水分摂取を行いましょう。

換気をしよう

部屋の窓を2カ所開け、1時間に2回、5分程度換気を行いましょう。

加湿が大切

ウイルスは湿度の高い環境に弱いため、加湿器を利用し、湿度を60%前後に保ちましょう。

免疫力を高めよう

バランスの取れた栄養、十分な睡眠時間で日頃から抵抗力を高めておきましょう。



おねしょ対策

寒さは膀胱容量を低下させ、尿量も増加するため、この季節はおねしょが増えるかも？

起こさない

おねしょをされると困るから、と夜中に起こすのは禁物。睡眠リズムが乱れてしまい逆効果です。朝までぐっすり眠らせてあげることこそ、おねしょ卒業の近道です。おねしょをしていたら起こさず静かに着替えさせましよう

怒らない

おねしょは、子どもからすれば無意識にしまったことで、自分ではどうすることもできないこと。怒られても何も進歩しません。おねしょをしても、温かく見守ってあげましよう。

焦らない

おねしょは生理的な発達によって多くの場合は自然に卒業します。子どもの能力やしつけとは無関係です。おねしょをするうちはおむつをしても構いません。気楽に卒業を待ちましよう。

11月10日(金)9時～ 歯科検診です

未満児クラスは、朝のおやつがありません。

朝食後、丁寧に歯を磨きましよう。

遅れないよう登園してくださよう。



先月の子ども達の様子

インフルエンザ

の発症がありました。

