

# ほけんだより

令和2年10月30日発行  
北柏駅前保育園わらび  
北柏小規模保育園わらび  
看護師 田浦百合子

だんだんと朝晩が寒くなってきました。夕暮れも早くなり、秋の深まり、冬の足音を感じるようになりました。これからの季節、寒くなり、空気が乾燥すると、今まで心配されていた新型コロナウイルスに加えて、毎年のことですが風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎・ノロウイルス等の感染症流行も心配されます。もう一度、改めて、手洗い・うがい・部屋の換気や加湿など、感染予防行動を強化していけると良いですね。

## 保健行事

- 11月 2日(月)～6日(金) 身体測定週間
- 11月 20日(金) 9:00～ 内科健診

※内科健診日は余裕を持った**9時前登園**のご協力をお願いいたします。

※内科健診では洋服を着脱します。子ども達が脱ぎ着しやすい服装や髪型がお勧めです。



## おねがい

10月～3月末までの間、園では吐物・排泄物で汚れてしまった衣類の予洗いは行いません。

これからの季節に流行が見込まれる感染性胃腸炎・ノロウイルスの感染拡大予防対策として、吐物や排泄物で汚れた衣類は、園で予洗いせずにお持ち帰りの対応となります。お持ち帰り後のご自宅での消毒方法は「ほけんのしおり」に記載がございますのでご参照ください。

11/8

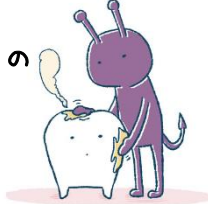
知っていましたか？

## いい歯の日！！

10月に遅ればせながら「歯科健診」実施できました。『歯を磨くこと』は『口の中を清潔に保つこと』です。感染症対策にもなります。

歯科健診で「むし歯」や「要注意乳歯」の指摘があったご家庭は、特に歯科受診をお勧めしています。

歯医者さんもかかりつけ医を持てるとうんでも相談できて、とても安心です。



## 足は大きくなったかな？



### CHECK! かかと

やわらかすぎず、適度に固いものを選びましょう。かかとで足を支えるイメージで、かかとが足に合っていることが大切です。

### CHECK! 中敷き

中敷きを足裏にあてると、目で見て子どもの足と合っているかサイズ確認ができます。

### CHECK! つま先

5mm程度のゆとりがベスト。サイズが5mm刻みになっている靴を選びましょう。

### CHECK! 面テープやひも

足幅が調整できるよう、面テープやひもがついている靴を。



## インフルエンザの季節がやってきます

体調不良になると「まさか…コロナでは？」と不安になってしまう今日この頃…。お医者さんも症状だけでは判断に迷うことが多いそうです。以下の表はあくまで目安としてご覧ください。

### 新型コロナとインフルエンザの症状はよく似ている

引用：国立国際医療センター 感染症専門医 忽那医師まとめ

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だから続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

新型コロナ、かぜ、インフルエンザの症状の違い（オーストラリア政府啓発資料より）◎：頻度高い、○：よくある、△：ときどきある、×：稀

### ＜マスクの着用に関する私たちの課題と保護者の皆様へのお願い＞

現在、保育職員は原則マスクの着用を義務付けています。しかし、保育の現場では、保育者の長期的なマスクの着用が及ぼす乳幼児への影響も懸念されています。感染予防と子どもの成長発達のサポートを両立できるように日々工夫をしていますが、表情や声の伝わりにくさを感じた時は、必要な時のみ、子ども達とのコミュニケーションを最優先し、感染予防に配慮しながら、職員がマスクを外して子ども達とお話をする場面があることをご理解いただけますようお願いいたします。

