



ほけんだより

11月号



令和6年11月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

11月に入り、山々の木の葉の色も赤や黄色へと色付き始め、秋の深まりを感じます。空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期は、インフルエンザや、RSウイルスなどの呼吸器感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行しやすい時期です。感染症対策は、どの疾患でも共通に効果があるので、しっかり行っていきましょう。また、暑さ、寒さは上着で調節し、出来るだけ活動しやすい服装でしっかり体を動かし、体力をつけていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」



健康な歯を保つために、
しっかり歯磨きをしましょう。

11月8日は「いい歯の日」。いつまでも美味しく食事を摂る為には、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。「8020 運動」は、80 歳になっても20 本以上の歯を保つことを目標にした運動です。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
- 乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している。
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防しなかったり、子どもが嫌がったりすると歯磨きを怠ってしまう。
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている。
- 仕上げ磨きをしていない。
- 歯の検診をしていない。
- 食事の時間を決めていない。
- 子どもの言うままにお菓子を買って与えている。
- 乗り物に乗る際、おとなしくさせるために甘いものを持たせている。



虫歯を作らないようにするには…

- よく噛んで唾液の量を増やす。
- 歯みがきで、食べ物のカスを取り除く。
- 食べる時間・回数を決める。
- 砂糖・炭水化物の摂り過ぎに気を付ける。
- 歯医者さんでフッ素を塗って歯を強くする。
- キシリトールで虫歯菌をコントロールする。



歯ブラシ選びの基準

- 0~2歳児は、毛質は「やわらかめ」、柄はまっすぐで太めが握りやすくて良いでしょう。
- 3~6歳児は、毛質は「ふつう」、柄はまっすぐで太めの握りやすいもの、そして持ち手が曲がるものがお勧めです。
- 歯石が溜まりやすくなる奥歯と、歯肉の境目を磨くのに適した「平切カット」で小回りの利く小さいヘッドがお勧めです。

歯みがきの方法

- 歯に対して直角に歯ブラシを当て、小刻みに歯ブラシを動かしながら磨きます。
- 仕上げ磨きは、子どもを横に寝かせた状態で行うようにしましょう。
- 歯ブラシを持っていない方の指を使って、頬や唇をよけて、磨く部分がしっかり見えるようにしましょう。
- 日によって磨く順番を変えて、磨き残しの無いように工夫しましょう。

感染性胃腸炎が流行する時期です。



感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年、秋頃から冬にかけて流行します。

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛です。下痢や嘔吐がある場合は、脱水症状を起こす可能性がある為、こまめに水分を補給することも大切になります。

また、吐物や便にはウイルスが含まれているので、適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行うようにしましょう。

※下痢や嘔吐がある場合は、発熱していなくても、病院に診てもらいましょう。

排泄物にはウイルスがたくさん混入しています。取扱いに注意が必要です。

衣類が汚れた時



衣類に付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように汚物を取り除く

洗剤を入れた中で静かにもみ洗いをします。

薄めた家庭用塩素系漂白剤^(注1)に10分程度つけ込む。又は、85℃で1分以上の熱湯洗濯を行うことでも、ウイルスの消毒効果がある。

洗濯機で洗う。

(注1) 200ppm(0.02%)の次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

2Lのペットボトルを準備します。

《水道水:2L》+《家庭用塩素系漂白剤(ハイター[®]):ペットボトルキャップ2杯(約10ml)》

※消毒液の希釈の際も素手で行わずに手袋を使いましょう。

※こども園で汚染された衣類が発生した場合、上記の説明用紙を添付して汚染された衣類を返却しています。参考にさせていただきます。

部屋が汚れた時



・処理に当たる人以外の方を遠ざけます。

・放っておくと感染が広がるので、早く処理します。

(ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあります。また、乾いた場所では、10日ほど生きています。)

感染予防のため、使い捨ての手袋、マスク、使い捨てエプロンをして作業をする。

嘔吐物は、使い捨ての布やペーパータオル等で汚れを広げないように外側から内側に向けて拭き取る。

(拭き取った雑巾やタオルはビニール袋に入れて密封し、捨てることをお勧めします。)

汚染された場所の中心に広めにキッチンペーパーや新聞を置く。薄めた家庭用塩素系消毒剤^(注2)を散布し、10分間放置後片付ける。他の場所やおもちゃなどは、200ppm^(注1)の消毒液で消毒する。

消毒した場所を水拭きする。

※二次感染の防止を最優先するこのような消毒法では、絨毯などの繊維や畳には、脱色や黄変などの色落ちリスクがあることを覚えておきましょう。

(注2) 1000ppm(0.1%)の次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

500mlのペットボトルを準備します。

《水道水:500ml》+《家庭用塩素系漂白剤(ハイター[®]):ペットボトルキャップ2杯(約10ml)》

※消毒液の希釈の際も素手で行わずに手袋を使いましょう。