

令和5年度

ほけんだより

no.3 令和5年5月31日

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣類の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。晴れた日は積極的に外で遊ぶ様にしましょう。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、沢山の汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。他にも濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。



お風呂上がりは、バスタオでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。

登園許可証が必要な感染症

第一種の感染症	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄(かいはいくずい)炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(病原体がベータコロナウイルス属SARSコロナウイルスであるものに限る。)、中東呼吸器症候群(病原体がベータコロナウイルス属MERSコロナウイルスであるものに限る。)、及び特定鳥インフルエンザ(感染症法第6条第3項第6号に規定する特定鳥インフルエンザをいう。) ※ 上記に加え、感染症法第6条第7項に規定する新型インフルエンザ等感染症、同条第8項に規定する指定感染症、及び同条第9項に規定する新感染症は、第一種の感染症とみなされます。
第二種の感染症	インフルエンザ(特定鳥インフルエンザを除く)、百日咳(せき)、麻しん、流行性耳下腺(じかせん)炎、風しん、水痘、咽頭(いんとう)結膜熱、結核及び侵襲性髄(ずい)膜炎菌感染症(髄(ずい)膜炎菌性髄(ずい)膜炎)
第三種の感染症	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角(かく)結膜炎、急性出血性結膜炎その他の感染症

※新型コロナウイルスに関しては登園許可証必要なし。