西九州大学附属三光保育園・分園PINO・幼稚園

ほけんだより

令和5年10月発行 （No.4）

おいしい果物やスポーツ、お絵かき、読書やイベントなど、楽しみの多い季節となりました。徐々に肌寒い日も増えてきます。衣服を上手に調節しながら、体調に気をつけ、おもいきり秋を楽しみましょう。

感染症情報

＜三光保育園・分園・幼稚園感染症情報（9/1～）＞

プール熱（咽頭結膜熱）、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、ヒトメタニューモウイルス感染症の報告がありました。様々な感染症の報告があっています。基本的な感染対策を引き続き行いましょう。また、病後の登園は無理をせずに、しっかり回復してからにしましょう。

インフルエンザ

主な症状：急な発熱、倦怠感、頭痛、関節痛

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで。

⚠県内では小中学校の学級閉鎖も報告されています。

＜佐賀県 感染症の上位疾患（9/25～10/1）＞

1位 ： インフルエンザ
2位 ： 新型コロナウイルス感染症
3位 ： 手足口病

（※佐賀中部保健所管内の疾患順位も同じ）

【 インフルエンザ 】
患者報告数は増加し、流行発生注意報は継続中です。手洗いや適度な湿度の保持、こまめな換気、十分な休養やバランスの良い食事等を心がけ、感染予防に努めましょう。

【 手足口病 】
患者報告数は増加し、流行発生警報は継続中です。タオルの共用を避け、手洗いの励行で感染予防に努めましょう。

10/4付公開：佐賀県感染症情報センターHPより

10月10日は目の愛護デー
～知っておきたい子どもの目のトラブル～

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに病院を受診しましょう。

こんなときは要注意

目をこする、まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。

涙でうるうるする、充血している

目を覆う結膜に炎症が起こっていると、涙が増えたり、充血したりします。

目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは……

タオルや寝具を介してうつることがあるので、タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換しましょう。

ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、こまめに手を洗うことも重要です。

登園再開の目安 結膜炎の症状が消えたこと

麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは……

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

登園再開の目安 人にうつらないため、園を休む必要はありません

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう。

秋の健康診断のお知らせ

※対象は保育園・分園・幼ひよこ組

●検尿回収日：10月27日（金）

【三光保育園・幼稚園ひよこ組】
歯科：10月18日（水）9：00～順次
内科：10月26日（木）9：30～順次

【分園PINO】
歯科：10月5日（木）9：30～
内科：11月10日（金）10：00～

薬についてのお願い

お薬は基本的に家庭での服薬をお願いします。受診して内服薬が処方される際は、園に通っていることを医師に伝え、朝・夕の処方が可能か確認しましょう。

やむを得ず処方薬を持参される場合は、所定の与薬依頼書の説明をよく読み、ご依頼ください。

季節柄、風邪症状などで、服薬者が多くなります。依頼件数が増加することでの与薬事故等予防のため、ご理解ご協力お願いいたします。

次ページにつづく

10月15日は世界手洗いの日

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。
私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・ それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができたら。 年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

＜日本ユニセフ協会HPより抜粋＞

「 て 」をあらいましょう♪

そとからかえったあと、ごはんやおやつのまえ、あそんだあと、といれのあと
などには、かならず「て」をあらいましょう。

◎20～30秒ほどかけて、ていねいに洗うことが大事です。
◎3歳頃までは、おうちの人の援助や見守りが必要です。

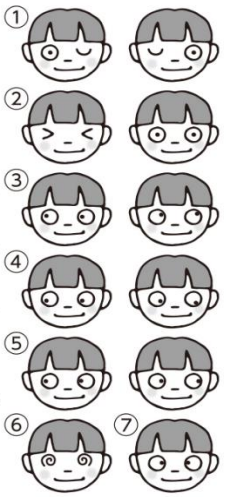
1. 手をぬらしてせっけんをつける
2. 手のひらを洗う
3. 手の甲を洗う
4. 指先、つめの間を洗う
5. 指の間を洗う
6. 親指と手のひらををねじり洗い
7. 手首を洗う
8. せっけんを流す

かぞくでいっしょに

やってみよう め のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

三光保育園　保健師