



ほけんだより



2019年1月

やまと保育園

新年あけましておめでとうございます。1月に入り寒さが厳しくなってきました。今月も凧あげ、さくら組は卒園スキー旅行、乳児組はおたのしみ会と楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けず、たくさん戸外で体を動かし、病気知らずの体を作っていきましょう。

＜12月の罹患状況＞			
・感染性胃腸炎	6名	・伝染性紅斑（りんご病）	1名
・手足口病	1名	・インフルエンザA型	1名
		・頭じらみ	11名

＜1月の保健行事＞			
・乳児健診（0、1歳）	15日（火）	14:00	※出来るだけ登園願います。
・スキー前健診（5歳）	15日（火）	13:30～	※必ず登園するようにしてください。
・身体測定	28日（月）	0、1、2歳	30日（木） 3、4、5歳

😊 冬は風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすくなります。ウイルスは低温・低湿度を好み、人の免疫力は低気温で体温が下がることで低下します。そのため冬はインフルエンザをはじめ、風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行します。特に乳幼児がかかると重症化する場合もあり、感染症を予防していくことが大切です。

～ 病気をよせつけない生活とは ～

生活リズムを整えること はやね はやおき 朝ごはんを食べる

- 病気にならない方法①**
 - 手洗い、うがい・・・体にくっついたウイルスを外に出します
 - マスクをつける・・・ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます
 - 換気・・・まわりにいるウイルスの数を減らします
- 病気にならない方法②**
 - 規則正しい生活をする・・・早寝早起き・朝ごはん・適度な運動

ウイルスや菌が体の中に入ってきて、それらをやっつける力をたくわえている人は病気に勝つことができます。早寝・早起き・朝ごはん、といった規則正しい生活をしている人は「免疫力・自然治癒力」といった人間がもともと持っているからだを守るための力が強くなり、病気になりにくいのです。

アタマジラミにご注意ください！

季節に関係なく感染者の報告は毎年出ています。以下の点にご注意いただき、集団感染を防ぎましょう。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミヤカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれませんが、通常のシャンプーでは取り除けません。

ヘアキャスト：頭皮の癬癩などがついたもの。指でも動かさずし、シャンプーでとれます。

成虫：ふつふのシャンプーで取り除けます。

ヘアキャストは卵と見間違えやすい

- ＜アタマジラミチェック法＞
- ・成虫は非常に動きが速く、見つけるのが難しいため、卵をさがします。
 - ・卵は細長い楕円形で、つめでつぶすとプチッと音がします。
 - ・後頭部や耳のうしろあたりに多いため、髪をかきわけていないにみてください。
 - ・日の当たる明るいところでチェックしましょう。

★早期発見のために

定期的に注意深くお子さんの頭を調べて下さい。はじめは卵が髪の毛につき始めます。指ではさんで引っぱってみて、簡単に動くのはフケで、かたくついて動きにくいのがアタマジラミです。自覚症状として、かゆみがあるので、お子さんが頭をかゆがる、頭をポリポリかくなどの様子があれば要注意です。

★シラミが見つかったら（※感染防止の為、必ず園にご報告ください）

放っておくととも繁殖力が強い【1ヶ月で1匹が200匹に増える】ので、本人はもちろんのこと家族や集団生活の場でアタマジラミをうつしてしまいます。そのため、アタマジラミの駆除専用のシャンプーや薬を一定期間使わなければなりません。きちんと治療をしないと再発します。アタマジラミの卵はフケと間違えることも多く、判断が難しい場合があります。必ず皮膚科を受診し、しらみと診断されたら医師の指導のもと治療をすすめてください。

- ★予防について
- ・毎日洗髪し、髪につけねまでよく洗う。
 - ・洗髪後はドライヤーで乾燥しブラッシングする。
 - ・長い髪はまとめる。
※髪をまとめてないお子さんは感染するリスクが高くなります。
 - ・タオルや帽子の共用はさける。
 - ・衣服を清潔にする。
 - ・定期的に髪の毛を観察する。
 - ・布団はこまめに干す、乾燥させる。
 - ・掃除機をかける。→カーペットや絨毯・布製ソファなどは潜り込みやすいので注意。
-