



# 保健だより

2024年12月  
社会福祉法人清和会 認定こども園みなみ保育園

今年も残すところ、あと1カ月となりました。クリスマスに年末年始の連休等、お楽しみがいっぱいの月です。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。体調管理には十分気をつけて、この寒い冬を元気に過ごしましょう。

## マイコプラズマ肺炎



◎潜伏期間・・・2～3週間

◎原因・・・マイコプラズマと言う菌の感染によって起こります。

異型肺炎とも言われ肺炎の一種。しつこい咳や頑固な発熱が特徴。9歳以下の感染が高いです。

◎症状・・・咳、発熱、頭痛等の風邪の症状。乾いた咳は徐々に激しくなり痰も出ます。発熱や他の症状が治まっても咳はひどくなります。

◎対応・・・熱やアルコールに弱いので消毒薬を使用することで予防できません。咳で感染が広がる為、手洗い・うがいもこまめにしましょう。

## インフルエンザ

◎潜伏期間・・・1～3日

◎原因・・・インフルエンザウイルスの感染によって起こります。咳やくしゃみによる飛沫感染。便に排出されるウイルス等による接触感染。

◎症状・・・悪寒や喉の痛み、咳、鼻水等に風邪の症状から始まり、高熱や関節の痛み、筋肉痛等の症状が出ることがあります。

◎対応・・・消化の良い物を摂り、高熱による脱水症状を防ぐ為に水分補給に気をつけましょう。

★発症後5日を経過、かつ解熱後3日を経過するまでは登園停止です。

## 丈夫な体作りが、風邪の予防に！！

気温が下がり空気が乾燥してくると、気をつけたのが風邪。うがいと手洗いが風邪予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また規則正しい生活でウイルスを寄せ付けない強い体を作ること、大きな風邪予防になります。

ご家族みなさんで気をつけていきましょう。



## ◆◆◆歯科検診がありました◆◆◆

きれいで丈夫な永久歯を作るために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です。大切な歯を虫歯から守るためにも歯磨きを習慣づけましょう。園では4、5歳児が虫歯予防に“フッ化物洗口”を行っています。

☆乳歯が生え始めたら、湿らせたガーゼで拭きましょう。

☆赤ちゃんにも赤ちゃん用の歯ブラシを持たせ、慣れさせましょう。

☆歯磨きは大切な子どもとのコミュニケーションやスキンシップの一つです。楽しく歯を磨きましょう。

☆奥歯は溝があり、汚れが溜まりやすい乳歯です。仕上げ磨きをしてあげましょう。

\* 緊急・重症の場合は迷わず・・・「119」へ  
\* 休日・夜間に診てくれる医療機関を知りたいときは・・・  
茨城県医療情報コントロールセンターへ

「029-241-4199」