



# 11月 ほけんだより

令和5年11月  
さざなみっこ保育園  
看護師 謝敷亜李沙

朝夕が少しずつひんやりとしてきましたね。この時期は、日中と夜の気温差が激しく、かぜをひきやすくなります。体調管理に十分気を付けていきたいですね。

先月から保育園ではインフルエンザの流行しています。急な発熱や嘔吐、下痢、関節痛、風邪症状があれば医療機関を受診しましょう。また、インフルエンザの感染が判明した際は、保育園へ速やかにご連絡お願い致します。

## インフルエンザ



インフルエンザは、咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気です。

急な発熱や悪寒、咳鼻水などの症状のほかに、下痢・嘔吐などの症状もみられる場合もあります。

また、関節痛や筋肉痛などの症状もみられることもあり、子どもたちは、手や足が痛い、腰が痛いなどと訴えることもあります。インフルエンザに感染したら、高熱や下痢などの影響を受けるため脱水症状に気を付けながら、こまめに水分補給を行いましょ

う。また、発症した日を0日目として5日経過し、かつ解熱した日を0日目として3日間は登園することができませんので、しっかりと自宅療養しましょう。

## 食べ物から 元気をもらおう!



かぜかな?と感じたら、発汗作用のあるネギやショウガなどを料理に取り入れ、身体を温めて、免疫アップを図りましょ!!  
お熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたリンゴなどの消化の良い物でエネルギー補給をましょ

う。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめです。湯気とたまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれますよ。



## 尿・ぎょう虫検査があります



### 提出期限

**11月14日(火)**

**11月15日(水)**



尿・ぎょう虫検査の提出があります。どちらかの日にちに必ず提出お願いします。

提出日当日は、10時頃には、医療機関の方が回収に来ますので、登園時に必ず保育士へ手渡しして下さいね。

### 【尿検査でわかること】

- 尿たんぱく検査・尿潜血検査  
→尿の中にたんぱくが出ていないか、血液が混じっていないかを調べます。  
※腎臓の病気の早期発見につながります
- 尿糖検査  
→尿の中に糖が出ていないかを調べます。  
※子どもの糖尿病の早期発見につながります

**※検査容器は、11月10日に持たせます**