

ほけんだより



すみれっ子保育園 担当：與儀

新年明けましておめでとうございます。子ども達の元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。今年度も残り少しですが、一日一日を元気に過ごしていきたいと思ひます。

12月は、手足口病や下痢のお子さんが数名見られました。冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境となる為、換気を行いながら手洗いうがいをし風邪予防に努めていきましょう。

(12月の感染状況・・・手足口病 7名、RSウイルス感染症 8名、水疱瘡 1名)

冬=感染症の流行に注意!

○冬に感染症が流行しやすい理由

◆冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境
温度16度以下/湿度40% 以下はウイルスが長く生存できる環境となり、感染力が強い。



◆冬は免疫力が低下しやすい

冬の寒さ
外気の乾燥
体内水分量減少

免疫力の低下

○冬に流行する主な感染症

- ・インフルエンザ感染症
- ・感染性胃腸炎
- ・溶連菌感染症
- ・マイコプラズマ肺炎

※感染を防ぐ為の基本は手洗い、うがいを徹底しマスクの着用を心掛け、バランスの良い食事と睡眠を十分にとり免疫力アップしましょう。

手足口病に注意しましょう

症状

発熱することもある

てのひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある



下痢をすることもあ

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどごしのよいものを。



治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



×牛乳

ジュース

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

