



12月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



早いもので今年もあと1か月となりました。クリスマスなどお楽しみいっぱい。子どもたちは寒さに負けず、元気に外遊びを楽しんでいます。体調管理には十分に気を配り、元気に1年を締めくくりましょう。

冬の感染症について

インフルエンザや感染性胃腸炎など流行する時期です。手洗いやうがいをこまめに行い、バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取りましょう。

インフルエンザ

全国的にインフルエンザが流行し始めています。

- ***主な症状**: 高熱(3~5日間続く)、悪寒、頭痛、関節痛、全身倦怠感、咳や鼻水、のどの痛み、下痢や嘔吐など
- ***登園基準**: 発症した後5日経過し、かつ、解熱した後3日経過するまで。医師の記入した『意見書』が必要。
- ***インフルエンザ脳症に注意**: 高熱が出てけいれんした、目がうつろでぼーっとしている、呼びかけても反応しないなど意識障害の症状が見られたら、すぐに受診しましょう。



インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

感染性胃腸炎 ノロウイルス、ロタウイルスなどが原因の胃腸炎です。

- ***主な症状**: 突然の嘔吐や下痢(ロタは白色便が多い)、発熱など
- ***登園基準**: 嘔吐、下痢などの症状が治まり、普段通り食事が摂取できるようになってから。
- ***予防について**: 食事や調理前、トイレの後、外出後など手洗いをこまめに行いましょう。加熱食品、調理器具などはよく加熱する(85℃以上で1分間以上)ようにしましょう。
- ***嘔吐時のケア**: 脱水に注意しましょう。経口補水液なども利用し、吐き気がおさまったら少量ずつ飲ませましょう。食事は消化の良いものから始め、2~3日かけて普通の食事に戻していきましょう。



おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスなどは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒は塩素系消毒薬が効果的です。急な発症に備え用意しておく安心です。

1 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておく安心です。

3 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染する可能性があるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

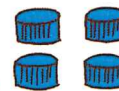
4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ4杯
(製品濃度6%の場合)

注意! 色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

5 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんできよく洗いましょう。

年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておきましょう。

今月の予定

- 0歳児健診: 12月11日(水) 9時半から
- 身体測定: ひよこ組 13日(金) あひる組 12日(木) うさぎ組 16日(月)
- ひつじ組 19日(木) ろば組 17日(火) はと組 18日(水)

