ほけんだより 12 月

ひまわり保育園　看護師　野澤

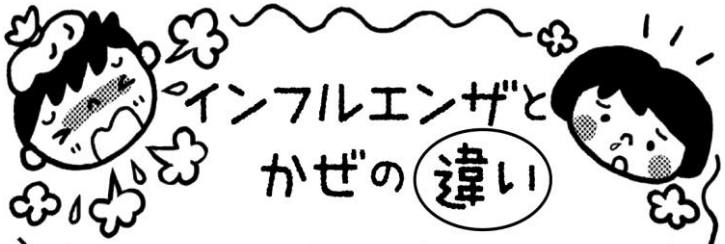
子どもたちにとっては、クリスマスに年末休みと楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は日頃の生活リズムが乱れがちです。現在、インフルエンザの流行は全国的に増加しています。規則正しい生活リズムと感染予防行動を意識しながら体調管理には十分気を配っていきましょう。また、保育園でも引き続き感染予防に努めてまいります。

インフルエンザ予防接種を受けた場合には、担任までお知らせください。よろしくお願いします。

11 月の感染症発症状況

アデノウイルス　7 名・インフルエンザA型　2 名

ウイルス性胃腸炎　1名・コロナウイルス　1 名



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39 ～ 40℃	熱	37 ～ 38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザは、発症し 5 日を過ぎて、かつ、熱が下がってから 3 日を過ぎるまでは、園はお休みします

換気をしよう

暖房を入れる機会が多くなりはじめました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1度は窓をあけ、新鮮な空気と入れ換えましょう。

暖房機器の周りでは…

暖房機器の周りで、暴れたり走り回ったりしない。燃えやすいものを近くに置かないなど、日ごろから心がけ、事故を未然に防ぎましょう。

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

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