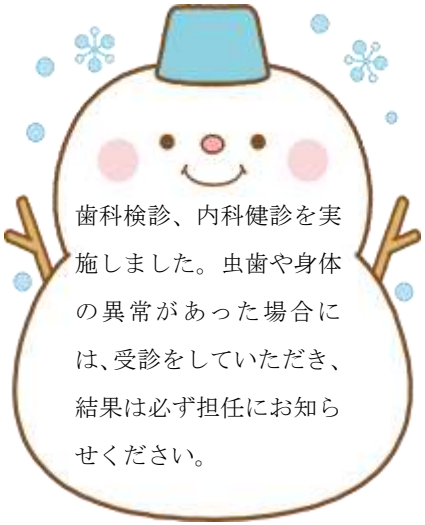
ほけんだより

12 月号

ひまわり保育園
看護師・野澤

子どもたちにとっては、クリスマスなどお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。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も油断ができません。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。

11 月の感染症発生状況	
新型コロナ感染者	4 名
突発性発疹	2 名



歯科検診、内科健診を実施しました。虫歯や身体の異常があった場合には、受診をしていただき、結果は必ず担任にお知らせください。

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

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。

※保育園では、感染症拡大防止の為、嘔吐や便、血液のついた衣服や布団は洗濯せずに、そのままお返ししています。
消毒方法を添付していますので、ご家庭での消毒・洗濯をよろしくおねがいします。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、咽の痛み、鼻水、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛なだ、全身の症状が突然現れます。又、かぜと同様に、咽の痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。突然の高い熱が出たら病院で診てもらいましょう。

●予防接種について●

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。
ワクチンは効果を発揮するまでに 2 週間はかかり、半年程度効果が期待できます。計画を立て体調を見ながら早めの接種をお勧めします。

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。お子様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。

予防接種、他のワクチン接種を受ける場合、接種後の副反応による発熱等に備え、休日または降園後に受けるようにしましょう。
（個々の予防接種接種状況を記録しています。接種後は担任までお伝えください。）
また、年長児は MR 2 期の接種が対象になっています。忘れずに接種しましょう。