

ほけんだより 12月

今年も早いものであと一カ月となりましたね。慌ただししい師走ですが、子どもたちにとっては、楽しいイベントがたくさんある時期です。胃腸炎（嘔吐・下痢）、RSウイルス感染症、インフルエンザなども流行っています。集団生活では、感染しやすく重症化しやすいので、早めの受診をお願いします。また、日頃とは違う所に出かけた際には、いつも以上にご家庭でも、手洗い、うがいを徹底しましょう。年末・年始は各ご家庭でも様々な予定があることと思いますが、生活リズムを崩すことのないように気をつけましょう。

※ 当園にてアタマシラミが発生しています！！

手足の爪切りはこまめにして、頭髮もなるべく短く清潔にして下さい。毎朝、アタマシラミの成虫、卵がないことを確認してから登園させて下さい。髪の毛はドライヤーの熱でしっかり乾かし、布団・衣類は乾燥機やアイロンを使用し、熱を加えるようにして下さい。登園の際には登園届けが必要です。

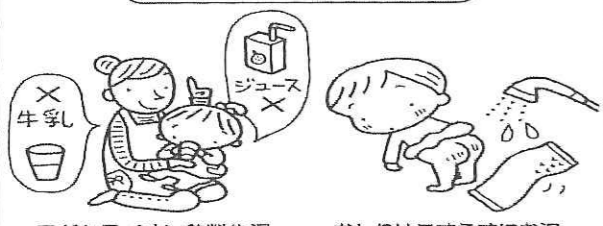
☆ 感染性胃腸炎（ノロ、ロタウイルス）について

細菌やウイルスなどの病原体による感染症のことです。少ないウイルス量でも感染し、感染力が強いので、多くの人に広がってしまいます。通常3日以内に快復しますが、ウイルスは回復後も1週間（長ければ1カ月）程度は便の中に排泄されますので、処理の際には十分に注意して下さい。

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漏で洗い、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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



☆ 家庭で出来る消毒液の作り方です。参考にして下さい。

<用意するもの>…※使用する時は十分な換気をして下さい。

塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）、ペットボトル容器、水

★濃度 0.02%（通常の清掃用：床、ドアノブ、手すりなど）

水 500ml（500ml ペットボトル）＋原液をペットボトルキャップ 1/2 杯

★濃度 0.1%（汚物が付着した床、便器、食器、衣類など）

水 500ml（500ml ペットボトル）＋原液をペットボトルキャップ 2 杯

※塩素系漂白剤は、金属を腐食するので使用は避け、加熱します。

※アルコール消毒や酸素系漂白剤はロタウイルス、ノロウイルスに効果はありません。



☆ RSウイルス感染症について

RSウイルス感染

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。2歳までにほぼ100%感染すると言われており、また、1度かれば、大丈夫というものでもなく、毎年かかる子どもも多いようです。

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6カ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。



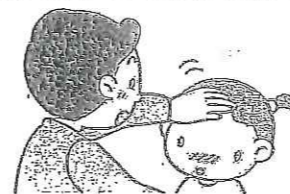
症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

☆ インフルエンザの登園停止期間について☆…再度お知らせします。

インフルエンザは発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日経過するまで。

受診の目安は？

急に38度以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は、インフルエンザの可能性がります。早めに医療機関を受診しましょう。受診をずるときは、周りの人にうつさないように、マスクをしていきましょう。



登園の目安は？

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで

	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
【例1】 発症1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	発症後5日以内のため登所不可	登所可能	
【例2】 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		
【例3】 発症3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		

園からのお願い

インフルエンザと診断されたら登園届けが必要です。家庭内でインフルエンザが発生した場合、園児もインフルエンザ様症状（発熱、倦怠感、食欲不振、咳、咽頭痛など）がある場合は病院で検査をして、かかっていないことを確認してから登園して下さい。その際、必ず※ご家庭から必ずマスクを着用して下さい。インフルエンザにかかっている保護者の送迎は園の門までとなります。インターフォンを鳴らして下さい。

※園の掲示板にインフルエンザ発生状況を掲示します。