



ほけんだより

令和元年 12月

虹のこころ保育園



早いもので今年もあと1カ月となりました。例年12～1月は、感染性胃腸炎やインフルエンザの流行が心配な時期です。園では、細目な手洗い、うがいを呼びかけ、予防をしています。ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願い致します。

～感染性胃腸炎に注意しましょう～

ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状がみられ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は、早めに病院を受診し脱水症状にならないよう細目な水分補給をこころがけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので、適切な処理をし、片付け後は手洗い・うがいをきちんと行って下さい。

風邪の症状にお腹の症状があると、「おなかの風邪」と医師に言われることが多いですが、＝「感染性胃腸炎」です。

集団発生の原因の9割は、ノロウイルスと言われています。特徴は、ウイルスが十数個でも感染するので、感染力が極めて強いことです。感染から発症まで24～48時間、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛、37～38度の熱を伴う時もあります。症状がなくなった後も2週間、長い場合1カ月にわたり便中にウイルスが排出します。ノロウイルスはアルコールでは消毒できません。次亜塩素酸ナトリウムの消毒か、中心部が85～90度以上になるように熱湯消毒が必要です。

～家族がノロウイルスに感染したら～

- 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚さないようにします。
- 85度以上で1分以上、熱湯消毒をするか、塩素系消毒液（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に30～60分間浸してください。
- 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯して下さい。



※下痢をしている人がお風呂に入る時は、一番最後にし、お風呂の湯につかる前には、お尻をよく洗います。お風呂の水は、毎回換えて、浴槽・床・洗面器・椅子は清潔に掃除して下さい。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

※調理や食事面での予防として気を付けることは、調理器具・シンク・布巾・スポンジなどは熱湯で消毒（85度で1分以上）または、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。

<注意!!>

嘔吐物は、想像以上に遠くまで飛び散っています。

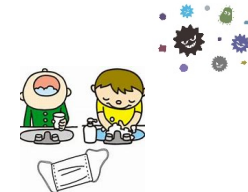
床から1mの高さから吐くと、カーペットでは吐いた場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散ることを確認した実験結果があります。カーペットの場合は、毛足の長さによって左右されますが、広い範囲を消毒しましょう。

※次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。消毒する際、塩素ガスを発生することがあるので、使用時は十分に換気をして下さい。一般的な原液濃度は5～6%ですが、製品の表示を参考に濃度を確認して下さい。

～インフルエンザ対策～

感染力が強い為、発症した後（発症した日は0日目とする）5日経過し、かつ、解熱してから3日間はお休みとなります。登園許可証明書が必要です。

- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- 肌着をきちんと着けて気温に合わせた衣服の調節をする。
- 部屋の換気をし、人込みをなるべく避ける。
- 適度に運動する。
- 予防接種をする。（重症化予防）

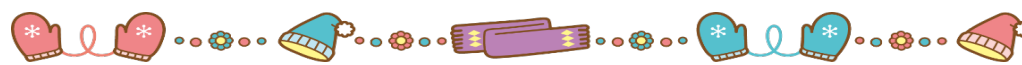


気温が下がり、乾燥してくると、インフルエンザが猛威を振るいます。予防接種をしてもかかってしまうこともあります。似た症状が出た時には、医療機関の受診をしましょう。うがい・手洗いをご家庭でも習慣づけて、元気にこの冬を乗り切りましょう。

～インフルエンザと風邪の違い～

インフルエンザと風邪の違いは、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出来るようにしましょう。

	インフルエンザ	風邪
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度）	徐々に上がる
筋肉痛	全身（腰、関節、 筋肉痛など）	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カ月	短期間



<12月の保健行事>

- 2日・16日 頭髪検査
- 12日 身体測定（ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組）
- 18日 身体測定（すみれ、あじさい、よつば組）