



ほけんだより

令和4年12月1日 あいあい浜寺中央こども園

今年も後1ヵ月となり、本格的な冬が近づいて来ました。寒さと共に気をつけなくてはならないのが、かぜ・インフルエンザの流行です。今年も新型コロナウイルスにも気を付けなくてはなりません。不要不急の外出を控える事も大きな予防になります。手洗い・うがいなど感染症の予防を心がけましょう。



気をつけたい！感染性胃腸炎

ノロウイルス…多くは突然の嘔吐から始まります。下痢・腹痛・吐き気などが主な症状。軽い熱ですむこともあり

ロタウイルス…水のような白い便の下痢や、嘔吐を繰り返すのが特徴。発熱、腹部の不快感、腹痛など。

*乳幼児は感染すると、重症化しやすいので注意しましょう。脱水症状から、ひきつけを起こすことがあります。尿の回数や量がへっている・唇や皮膚が乾燥しているなどの症状が見られたら早いに医療機関を受診しましょう。感染力が強く、症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。タオルなどの共用を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防に

吐いてしまった時は・・・

- ・窓を開けて換気をし、使い捨ての手袋、マスク、エプロンをする。
- ・床等は吐物を新聞紙などで覆い、飛散を防ぐ。次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）をかけ、周辺からふき取る。
- ・次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）を薄めた消毒液で、（500mlのペットボトルに水を入れキャップ1杯分のハイターを混ぜる）吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はポリ袋に入れ密封して破棄しましょう。
- ・嘔吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間以上つけてから洗濯する。
- ・乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いウイルスは死滅しやすい。

※処理した後は、しっかり手洗いを
する事が大切です。



感染症に気をつけよう



換気をこまめに

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分できていないことがあります。換気をしていない部屋の空気はとても汚れています。もし、その空気中にウイルスがいたとしたら…恐ろしいですね。30分に1回3~5分換気をして、新鮮な空気を取り込むようにしましょう。

免疫力を高めよう

免疫力を高めるには、3つの方法があります。まず1つめは、身体を温めること。入浴する事で体温が上がり、清潔を保ち、リラックス効果もあります。2つめは、睡眠。3つめは、食事です。旬の食材を意識して

新型コロナ抗原定性検査キット配布について

この冬には、特に小児科の医療ひっ迫が懸念されています。子どもに発熱等の症状があらわれた歳に、小児科へ受診する前に、ご家庭で新型コロナのセルフ検査を行うことで、スムーズに受診することができます。希望されるご家庭に備蓄用の検査キットを大阪府より無償配布されます。

【使用対象者】大阪府在住する9歳以下の方

【配布個数】1人につき2キット（1回限り）

*詳細は、配布キットの中の手紙をご確認ください。



子どもが発症したら

小児科を受診する前に、ご家庭でセルフ検査

陰性 (-)

陽性 (+)

陰性の結果を伝えた上で、かかりつけ医を受診

陽性の結果を伝えた上で、診療・検査医療機関やかかりつけ医を受診

今月の保健行事

身体計測・・・14日(水) 幼児

・・・15日(木) 乳児

※この検査キットは、無症状の濃厚接触者の待機期間短縮や、新型コロナ患者の療養期間短縮には使用できません。