

12月 ほけんだより

令和5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いけないのが、かぜ・インフルエンザの流行です。年末年始は、人の多いところに出かける機会も増えます。手洗い・うがいなど感染症の予防を心がけましょう。



気をつけよう！ 感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は嘔吐・下痢・発熱等を起こす感染症です。ウイルスを原因として発症する胃腸炎が主です。特に秋から冬にかけて流行します。ノロウイルスやロタウイルスでは、以下のような特徴があります。

病原体	ノロウイルス	ロタウイルス
症状	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ます。	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
潜伏期間	12～48時間	2～4日間
感染経路	経口、飛沫、接触感染 ※感染力が強く、乾燥し空気中に舞い上がった嘔吐物を介して空気感染する事もある。	経口、飛沫、接触感染 ※10～100個程度の少ないウイルス量でも感染する。感染者の便に多くウイルスが排出される。
登園のめやす	嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること。	嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること。

※嘔吐や下痢で水分や塩分が失われると、脱水症状を起こしてしまいます。少量ずつ水分を取り、嘔吐しないことを確認しながら水分補給を行いましょ。

11月は下痢・嘔吐の症状の届け出が多数ありました。1,2回の下痢や嘔吐で元気だからと様子を見ている間に感染が広がる危険があります。下痢や嘔吐の症状がある時は、受診や家庭保育にご協力をお願いします。

吐いてしまった時は・・・

- ① 窓を開けて換気をし、使い捨ての手袋、マスク、エプロンをして使い捨ての布などで吐物の周辺からふき取る。
- ② 家庭用塩素系漂白剤（商品名ハイター）を薄めた消毒液で、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。
- ③ 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。
- ④ 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。



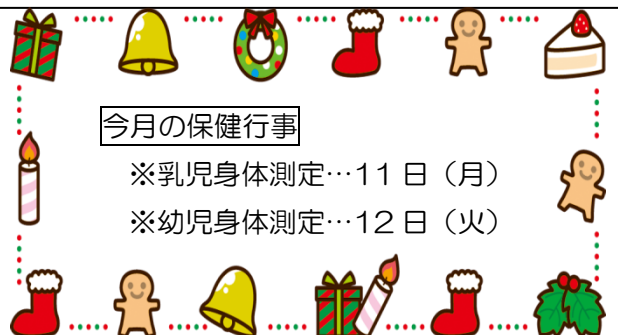
換気をこまめに

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

11月感染症発生状況

※インフルエンザ…3名 ※咽頭結膜熱…1名 ※胃腸炎…4名 ※突発性発疹…1名

本格的な寒さがこれから来ます。室内と戸外ではかなりの温度差があります。ベビーカーまたは、自転車の前の補助椅子では、風が当たって体感温度はうんと下がります。乗車させる際は、風よけなど充分工夫して寒さ対策をしてあげましょう。



今月の保健行事

※乳児身体測定…11日（月）

※幼児身体測定…12日（火）