

12月ほけんだより

平成27年12月9日 法善寺保育園

早いもので今年も後1ヵ月弱になりました。11月におう吐・下痢・腹痛の症状が出てお休みされたお子さんが複数ありました。保健所に相談し、ウイルス検査を行いましたが出検はありませんでした。

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。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、予防をしています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

感染性胃腸炎に注意しましょう

ノロやロタ、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、腹痛などの症状が見られ、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で診てもらい、脱水症状にならないようこまめな水分補給を心がけましょう。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、片づけ後は手洗い・うがいをきちんと行って下さい。

風邪の症状におなかの症状があると、「おなかのかぜ」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9割が原因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・おう吐・下痢・腹痛、37～38℃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ヶ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度以上で90秒以上になるように熱湯消毒が必要です。

汚れた衣服は…

90度の熱湯に90秒以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



家族にうつさないため消毒が済んでから洗います。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



インフルエンザ対策

感染力が強いので発症した後（発症した日は0日目とする）5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間はお休みとなります。

- ・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、睡眠をしっかり取る。
- ・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、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。
- ・予防接種をする（重症化予防）。

咳やくしゃみ<飛沫感染>、汚染された物を介して<接触感染>感染します。悪寒・急な発熱・関節痛に続き、下痢・嘔吐、咳・くしゃみ・喉の痛みなどの症状がありインフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。放っておくと合併症の危険も伴い周りへの感染も広がってしまいます。

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。急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院、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。

また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

お休みの時に気をつけること

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。

また、ポットやファンヒーターなどやけどに注意しましょう。

子どもの手が触れない工夫をしましょう。



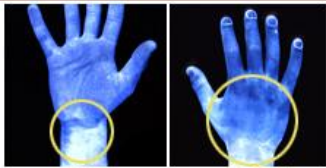
❖ノロウイルスもインフルエンザウイルスも予防のために手洗いは重要です❖

保育園では「あわあわてあらいのうた」に合わせて手洗いをお話しています。

(ビオレUの手洗いの歌です。You Tubeで見ることができるので、お子さんとぜひ一緒に歌いながら洗ってみてください♪) すみれ組・たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組は11月に練習しました。

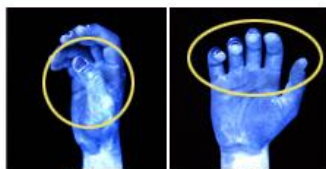
クリームを手に塗り特殊なライトで見ると
洗い残した所が光ります！

いつも通り手洗いをしてもらうと



手首

手の甲

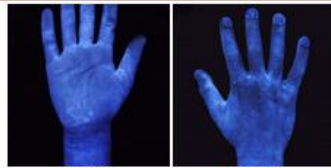


親指

指先

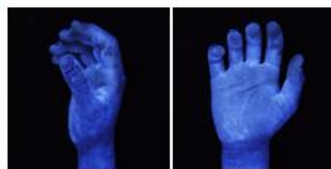
まだ汚れが残っています

歌いながら手洗いすると



手首

手の甲



親指

指先

汚れがきれいに落ちました

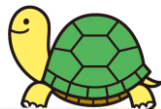
♪あわあわてあらいのうた♪

は、6つのポーズをうたにのせて紹介。予防対策での手洗いは30秒以上かけて洗います。

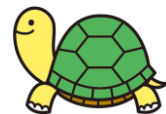
流水で流すだけだと汚れは広がるだけの事も！濡れたまま自然乾燥は、実は雑菌が付きやすくなってしまいバイ菌の思うツボです！手を洗ったら、手早く乾かしましょう。

歌に合わせて洗うと楽しみながらきちんと洗えますね♪

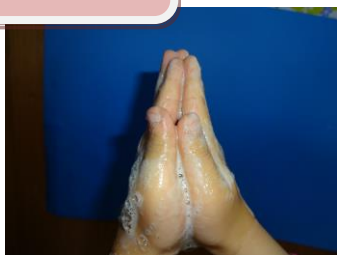
しっかり泡をたててから洗うのがポイントです。



♪あわあわてあらいのうた♪



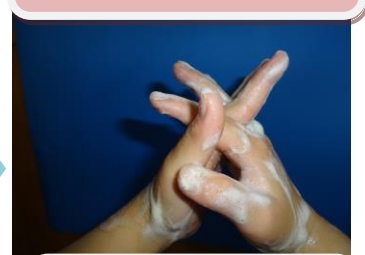
♪おねがい
おねがい♪



♪かめさん
かめさん♪



♪あの さんかくの
おやまのうえで



♪おおかみ おとととと
おこちそう♪



♪いそいで ばいくを
ぶるるん うんてん♪



♪きき いっぱつ
つかまえた♪



♪ありがとう かめさん
みんなで ごちそうです
てを あらいましょう
たおるで ふいたら
いただきます♪



10秒以上お水で手を
こすりながら流しましょう。

