



ほけんだより

2015 12月1日 りすのき保育園 NO.10

空気もだいぶ冷たくなり、朝晩、吐く息が白くなってきましたね。

寒さに負けない元気な身体を作るためにも、戸外活動を大切にしていきたいと思います。

動きやすい服装（上着）・足の大きさにあった靴のご用意をお願いいたします。

これからまだまだ気温が下がり、乾燥してくると、体調を崩しやすくなるので、うがい・手洗い水分補給をして風邪などひかないように過ごしたいと思います。

今月の予定

保健指導	7日（月）	風邪予防（乾燥と水分補給）
身体測定	16日（水）	全クラス
0歳児健診	18日（金）	くるみの部屋・健康診断未受診の園児

大池先生に診察していただきます。 14時～



<気温が下がり、乾燥してきました。>

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ります。地域では、すでに、何人か発症しているそうです。

予防接種をしても、かかってしまうこともあります。

似た症状が出た時は、医師にご相談ください。もし、インフルエンザと診断された時は、医師の許可が出るまで登園できません。

また、登園の際は登園許可書が、必要です。咳がまだ出るうちは、マスクの着用もよろしくお願いいたします。

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。

カゼかな？

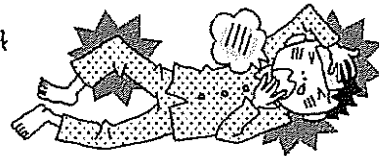
と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる（あったかいものを食べたり、お風呂に入る）
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときはインフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状（のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど）
- 全身の症状（頭痛・関節痛・筋肉痛など）



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

急に寒くなるとお腹が冷えて下痢をする事もこの時期、よくあります。

しかし、以前にもお伝えしましたが、ノロウイルス感染症の下痢は、かなりの感染力で、家族内でも、流行します。下痢のみならず、嘔吐も急に何度も起こすので、体力も消耗します。これらの症状が特徴の、感染性胃腸炎については、登園許可書は必要ありませんが、医師の許可があるまで、登園できません。

また、園では、下痢・吐き気止めの薬は、お預かりできませんので、下痢・吐き気・嘔吐などの症状がしっかりと治ってから登園しましょう。

ご協力よろしくお願いいたします。

*病院で、ノロウイルスの検査が10分程度でできるとありますが、実際に、多摩市で行っているのはわかりません。症状がみられた時は医師にご相談ください。

気をつけたい！

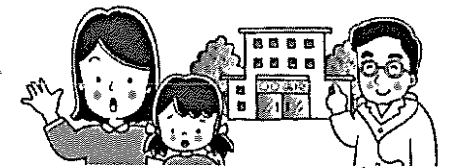
子どもの感染性胃腸炎

原因は違うウイルスかも。

	ノロウイルス	ロタウイルス
流行時期	11月～2月頃がピーク。	3月から5月にかけて増加。
注意すべき年齢	年齢問わずかかります。特に子どもやお年寄りには誤嚥による窒息などに注意。	0～6歳の乳幼児期がかかりやすく、重症化しやすいです。
主な症状	多くは突然の嘔吐から始まります。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状。発熱は軽度。	水のような白い便の下痢や、嘔吐を繰り返すのが特徴。ほかに発熱、腹部の不快感、腹痛など。

*病院で便検査を行えば、10分程度で確認ができます。

ロタウイルスには任意のワクチンがあります。



感染してしまったら？

水分・栄養補給を心がけ、回復を待つことになります。
下痢止め薬を使うと、回復を遅らせることも。医師の指示に従いましょう。

こんなときは医療機関へ！

- ・意識状態が悪いとき
- ・けいれんなど、合併症が疑われるとき
- ・脱水症状が酷いとき
- 脱水のサイン
 - ▲おしっこの回数や量が減る
 - ▲皮膚やくちびるが乾燥している
 - ▲起き上がれず、ぐったりしている。

感染防止のための処理用アイテム

- ★使い捨てのゴム手袋、マスク、ガウン（エプロン）
- ★ペーパータオル
- ★ポリ袋
- ★次亜塩素酸ナトリウムの消毒剤（家庭用塩素系漂白剤等でも代用可）



今月も元気に登園出来ますように

*感染性胃腸炎の予防対策について、裏面に記載しています

・・・家族がノロウィルスに感染したら・・・

- ◎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℃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ください。

- *下痢をしている人がお風呂に入る時は、一番最後にし、風呂の湯につかる前には、お尻をよく洗います。風呂の水は、毎回換えて、浴槽・床・洗面器・イスは清潔に掃除をしてください。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・食事で予防として、気を付ける事は、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）又は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。

★注意！ おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

実験の結果、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ました。カーペットの場合は、毛足の長さに左右されますが、広い範囲を消毒しましょう。

詳細は東京都健康安全研究センターのホームページを御覧ください。

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

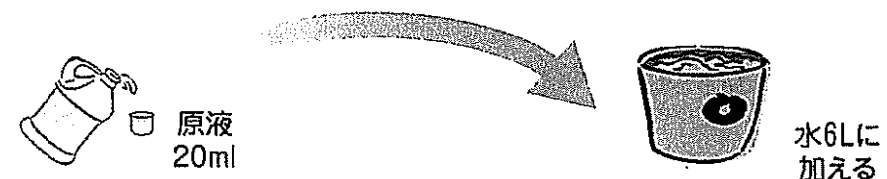


おう吐物の飛散実験の模様

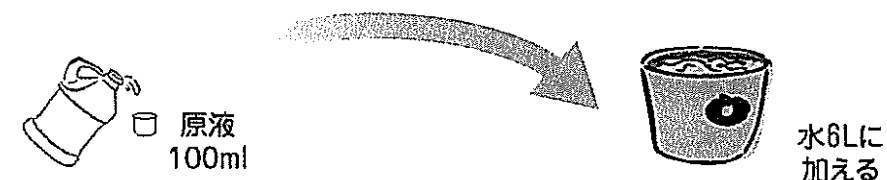
- ☆ じゅうたん のような洗濯できないものは、拭き取った後は、アイロンで抑えて消毒する方法もあります。
- ☆ 吐物を拭き取る時は、外側から内側に向かってきれいにしていくと、汚れが広がらなくてきちんと消毒ができます。

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（原液濃度6%の場合）

0.02%次亜塩素酸ナトリウム（用途：衣類、調理器具の消毒）



0.1%次亜塩素酸ナトリウム（用途：おう吐物・ふん便の処理）



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、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気してください。

一般的な市販品の原液濃度は5～6%ですが、製品の表示や「東京都福祉保健局 社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル」を参考に、濃度を確認してください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/micro/noro_manual.html

これらの消毒液は、作り置きはできませんので、毎回、使うときに作らなければなりません。薬局に行くと、希釈済みの消毒液も売っていますので、常備しておくとう便利です。いずれにせよ、子どもの手の届かないところに保管しましょう。

《嘔吐の時に、控えたい食べ物》

- ★酸味のあるもの
- ★かんきつ類や果汁、ヨーグルト
- ★固い物 ビスケット
- ★粉っぽい物
- ★熱すぎる・冷たすぎる物

《下痢した時に、控えたい食べ物》

- ★繊維の多い野菜や豆類
- ★油脂類・・・バター、クリーム、食物油など
- ★乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ★柑橘類・・・みかん、オレンジなど