



ほけんだより

2016 12月1日 りすのき保育園 NO.10

先月降った初雪の後、気温がぐっと下がり、あっという間に、冬になってしまったような気がします。インフルエンザは、例年に比べ早めに流行のシーズンに入ったと報道がありました。12月は何かと忙しく、体調を崩しやすくなるので、うがい・手洗いと共に、十分な休息と栄養を心掛けて、元気に過ごしましょう。

今月の予定

- 0歳児健診 9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～
- 保健指導 19日(月) 風邪予防(乾燥と水分補給) どんぐりの部屋
- 身体測定 20日(火) 全クラス



園内では11月末、幼児のクラスで胃腸炎が発症しました。数名のお子様も、同時に発症していましたが、早目の治療と休養で現在経過をみています。早くよくなって、元気に登園できますように、お祈りしています。今後も、適切な対応を心掛け、感染予防に努めたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

注意!

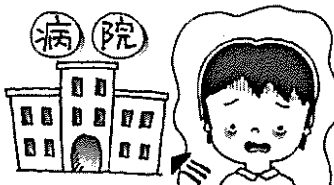
下痢や嘔吐がひどいとき

こんな症状が見られたら脱水症状を起こしているかもしれません。

すぐに病院へ行きましょう!

- 泣いても涙が出ない
- 皮膚、口、舌が乾燥している
- 目が落ちくぼんでいる
- おしっこがでない

など



感染性胃腸炎

嘔吐した時の食事は?

吐いた後は

⇒なるべく飲食は少し止めて、胃を落ち着かせましょう。

すぐに食べたり飲んだりすると、吐いてしまう可能性があります。

吐き気が治ったら

⇒スプーンなどで少しずつ水分をあげましょう。経口補水液でも良いです。

水分をとっても吐かないことを確認したら

⇒おかゆややわらかいパンなど消化しやすいものから少しずつ食べます。



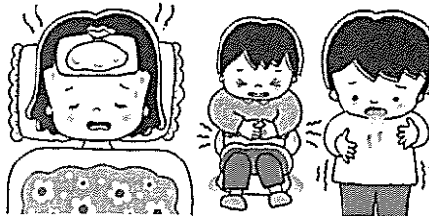
症状別

冬に気をつけたい!

感染症



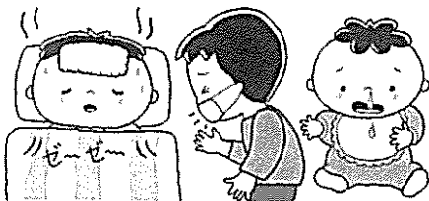
発熱、下痢、嘔吐、脱水
(重症化した場合) けいれんなど



ノロウイルス

流行期: 11~2月ごろ
突然、嘔吐し、水っぽい便が出ます。
軽い熱ですむこともあります。

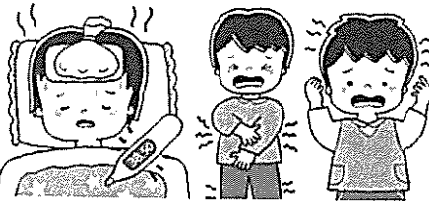
発熱、咳、鼻水、
ゼーゼーと音がする呼吸など



RSウイルス

流行期: 11~1月ごろ
感染力が強く、生後2歳までにほとんどの子どもがかかると言われています。
乳児が感染すると、細気管支炎や肺炎など重症化することもあります。

高熱、頭痛、全身の痛み
(重症化した場合) けいれん、意識障害など



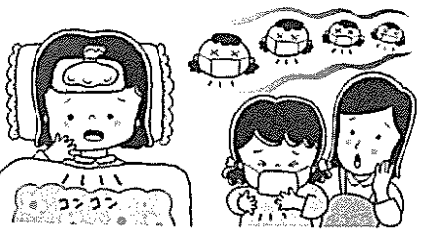
インフルエンザ

流行期: 12~3月ごろ
急に38度以上の高熱が出て、頭痛や関節痛、筋肉痛など全身の痛みがあります。
重症化するとインフルエンザ脳症、熱性けいれん、意識障害を起こすこともあります。感染が疑われたらすぐに病院へ行きましょう。



発症日(発熱した日)を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱後3日経過するまで登園停止です。

発熱、長く続く咳など



マイコプラズマ

1年を通して発症例があります(冬にやや増加)
しつこい咳が特徴。重症化すると肺炎などを起こすこともあります。
初めはカゼと診断されることもあるので、咳が長引く場合は再受診し、抗菌薬を処方してもらいましょう。

今月も元気に登園出来ますように

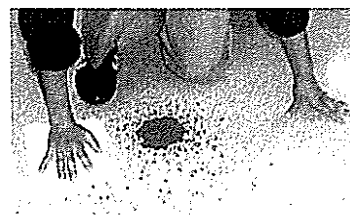
*感染性胃腸炎の予防対策について、裏面に記載しています

・・・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。

《嘔吐の時に、控えたい食べ物》

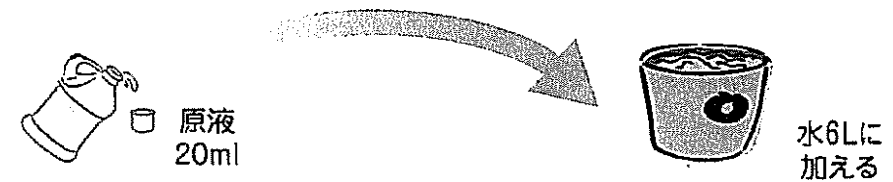
- ★酸味のあるもの ★かんきつ類や果汁、ヨーグルト
- ★固い物 ビスケット
- ★粉っぽい物
- ★熱すぎる・冷たすぎる物

《下痢した時に、控えたい食べ物》

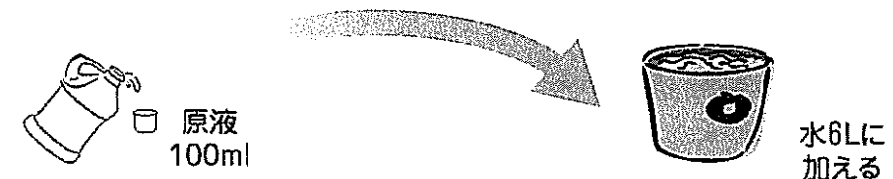
- ★繊維の多い野菜や豆類
- ★油脂類・・・バター、クリーム、食物油など
- ★乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ★柑橘類・・・みかん、オレンジなど

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ィ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。