



ほけんだより

2017 12月 りすのき保育園 NO.10

12月に入り、陽が落ちるのが早くなりました。日中は暖かくても、陽が落ちてくると、急に肌寒くなります。服の調節をまめにして、風邪を引かないように過ごしましょう。

今月の予定

0歳児健診	15日(金)	くるみの部屋・健康診断未受診の園児	14時～
大池先生に診察していただきます。			
保健指導	18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(水)	全クラス	

お知らせ

11月には、咽頭結膜炎(プール熱)・流行角結膜炎(はやり目)が発症しました。

どちらもアデノウイルスが悪さをする病気で、感染力が強いです。

症状は似ていて、どちらも目の充血・目やにがあります。咽頭結膜炎は、喉の炎症や風邪症状に似た症状も加わります。

例年に無く、今年はじわじわと発症し、続いていますのでご注意ください。

潜伏期間と言って、ウイルスが体内に入り、症状が出るまでが長い病気なので、しばらく、登園前に体調チェックをしていただけるようお願いいたします。

今後、インフルエンザ、ノロウイルスも発症する可能性があるため、これらの病気もとても感染力が強いので、拡がらないようにしたいと思います。

登園時に、体調についてお伺いすることもありますので、よろしくお願いたします。

寒い冬上手な服の着方

寒くなると、厚手のコート・トレーナーを着ている子どもが目立つようになります。しかし、肌を着ていなかったり、お腹が見えるほど短かったりすると、体は温まりません。

上手な重ね着をしましょう。

- 1枚目 肌着 (手を上にあげてもお腹が見えないもの)
 - 2枚目 長袖Tシャツ すごく寒い時は、トレーナー (首の周りが大きくあいていないもの)
 - 3枚目 風を通さず、軽くて、フードの無いコート(腕や、体が動きやすいもの)
- 子どもが着脱しやすいもの



11月の保健指導で、どんぐりの部屋では、「咳エチケット」「鼻水のかみ方・ティッシュの捨て方」「手の洗い方」等のお話しをしました。

現在、咽頭結膜炎(プール熱)・溶連菌感染症・ノロウイルス感染症・インフルエンザなど、発症している地区もあります。元気に新しい年を迎えることが出来るよう、感染予防を心掛けていきます。

感染性胃腸炎には、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどがあります。

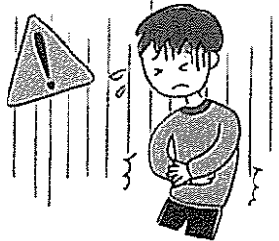
中でもノロウイルスは、感染後12~48時間で発症します。嘔吐・下痢・発熱が主症状で、ウイルスは回復後も2~3週間便に排出されます。*裏面に、処理の方法を記載しました。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が考えられます。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12~1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防
3つ
ポイント


- ①手洗い・うがいをする
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう!
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう


飛沫感染 感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む

予防法 マスクをする




接触感染 ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 手をしっかり洗う



空気感染 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 換気をする



インフルエンザにかかってしまったら

りすのき保育園のほとんどのご家庭では、インフルエンザの予防接種をしていますが、発症が無い訳ではありません。

もしも、かかってしまったら、早く治すためと、他の人に移さないために、決められた期間はお休みのご協力をお願いいたします。

(厚生労働省の指導から)

*登園の目安を裏面に記載しました。ご覧ください。

感染性胃腸炎関連

吐いてしまったときは

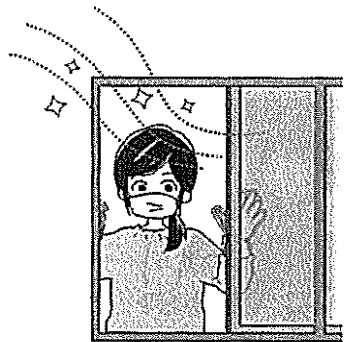
処理する前に



使い捨て手袋、エプロンなどなしで処理するのはNG



使い捨て手袋、マスク、エプロンをする



窓を開けて換気する

ペットボトルを使った消毒液の作り方



※次亜塩素酸ナトリウム濃度5%の場合

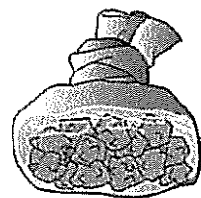
処理の方法



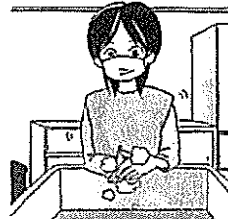
1. 新聞紙などをかぶせ、次亜塩素酸ナトリウムで浸す



2. ペーパータオルなどで静かに拭き取る



3. 処理したものをポリ袋にいれ、次亜塩素酸ナトリウムに浸す



4. 処理した後はしっかり手洗い!

発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日解熱後	2日解熱後	3日解熱後	出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
出席停止期間								

症状が出た翌日を1日目と計算します。



就学時前のお子さんは、熱が下がって翌日が、1日目となり、3日目まで休みます。

発症	解熱	1日解熱後	2日解熱後	出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目
出席停止期間				

解熱後3日を過ぎても、発症後5日を経過してから

予防接種をしていると、翌日解熱することもあります。発症後5日は休みますので、6日目に登園となります。