



ほけんだより

2014 12月1日 りすのき保育園 NO.10

日に日に寒くなってきました。そして、とても空気が乾燥しています。

風邪などひかないように、体調を整え、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

今月の予定

保健指導	1日(月)	風邪予防(乾燥と水分補給)
0歳児健診	17日(水)	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～
身体測定	17日(水)	全クラス

<気温が下がり、乾燥してきました。>

溶連菌感染症は、数名発症していますので、引き続き体調に気を付けてください。

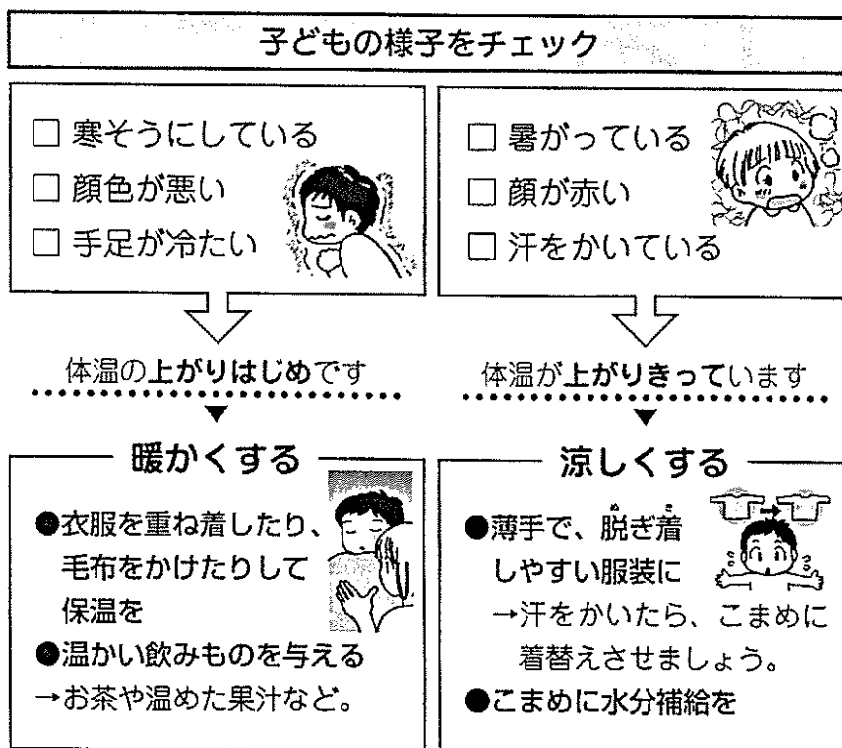
また、気温が下がり、乾燥した日も続いており、インフルエンザが拡がりつつあります。

地域では早い時期から発症していましたが、園内でも発症し始めています。

外出後のうがい・手洗い等十分気を付けてお過ごしください。

インフルエンザは登園許可書が必要になっています。登園した時に、ご提出ください。

熱がある時は、注意して手当てをしましょう。



感染性胃腸炎(ノロ・ロタ・アデノウィルス等)

の流行する季節になりました。

嘔吐・下痢の症状がみられる時は、熱が無くても受診し、医師の指示に従って下さい。

(上記の感染症に感染した時は医師の許可があるまでは、登園は控えましょう。)

このような症状の時に気を付けなくてはならない事

処理の方法には十分注意をしておこなう必要があります。

使い捨てのマスク・エプロン・手袋を身につけ、塩素系の消毒液と雑巾(使用後は捨てます)

大きなビニール袋を用意します。



吐物・汚物に使用する消毒液と、衣服などに使用する消毒液は濃度が違います。

詳しくは、裏面をご覧ください。

吐物や下痢便は、そのままにしていると感染を広げてしまいますので、スピーディーに片づける事が大切です。

自宅で衣類を洗濯する時は、塩素系の消毒液に30～60分間浸してから洗濯する方法が、

85度以上の熱湯に1分以上付けて洗濯をする方法があります。

また、保健所から、集団の施設では吐物・汚物のついた衣服を洗う事で、周りに飛び散り、感染を広げるのでそのまま返す事。と指導を受けております。



感染を広げないためにも、ご協力をお願いいたします。



下痢の時に、ご家庭で注意する事

ひどい場合には、1食抜いて腸を休めると、回復も早くなります。

いつものように食事することで、腸を刺激し、また下痢を繰り返してしまう可能性があります。

大人が、食事の質と量を配慮しましょう。



水分補給によい飲み物

味噌汁、にんじんスープ、りんごジュース、ハーブティ、番茶、ほうじ茶、OS-1、アクアライト 等飲み物は、温かいものが基本です。番茶やほうじ茶は比較的にカフェインが少なく、りんごには整腸作用があるのでおすすめです。

今月も元気に登園しましょう

・・・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/>

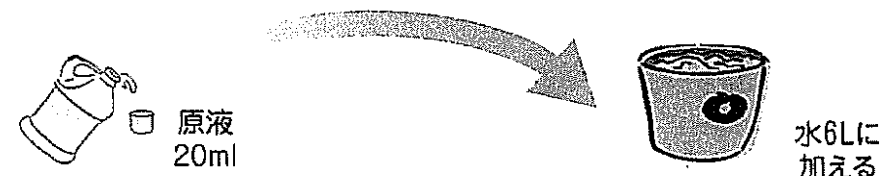


おう吐物の飛散実験の模様

- ☆ 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