



ほけんだより 11月



2024年

二千イキッズ

一宮南保育園

気温が下がって乾燥する季節になりました。この時期になると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。戸外でも寒さに負けず、元気に身体を動かしていきましょうね！



嘔吐・下痢症状について

毎年、この時期から感染性胃腸炎が増加してきます。これからの季節は嘔吐や下痢といった症状が見られたら、“**感染性胃腸炎かもしれない**”というつもりで対応することが望めます。

感染性胃腸炎の原因は**ノロ・ロタ・アデノウイルス**など様々ありますが、原因を特定しても、インフルエンザのように特効薬があるわけでもなく、対処療法が中心になりますので、原因の究明は必須ではなく、医師が判断します。検査をすると本当は感染性胃腸炎であっても、簡易検査の結果は陰性となることがあります。そのため、検査結果だけではなく、園やクラスの流行状況や、ご家庭内に患者がいたか、大勢の人が集まる場所に行ったかなど、総合的に判断します。

嘔吐物や便の感染力は強く、きちんと消毒殺菌することが、家族の感染防止にも重要です。園では、吐物で汚れた衣服を洗うことによる感染拡大を防ぐために、そのままビニール袋に密閉し、お持ち帰りいただきますが、お家では、使い捨てのマスクや手袋をして、流水で吐物を洗い流し、300倍に薄めた塩素系漂白剤に漬け込むか、85℃以上のお湯で1分間煮沸消毒して下さい。塩素系漂白剤は脱色は起こりますが色柄物に使える酸素系の漂白剤では消毒の効果はありません。また、処理を行った人が感染しないように、処理後は石けんで十分手洗いを行ってください。

登園基準は、嘔吐や下痢の症状が消失してから24時間経過し、通常の食事が食べられるようになってからとなっています。感染拡大防止の為に、ご協力よろしくお願ひします。

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお父さん、お母さんがやって見せるのがいちばん！外から帰ったらすぐ『一緒にやろう』とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！小さい子は口に含んで『ペッ』と吐き出すだけでも効果があります。

緊急！ミニおたより インフルエンザの予防

インフルエンザへの感染や重症化の予防として、ワクチン接種があります。接種してから効果を発揮するまで2週間ほどかかることとされています。2回接種の場合、1回目から2~4週間あけて2回目を接種します。流行する前に接種しておくとういことです。

※卵アレルギーやけいれんの既往症などがある場合は、接種できないことがあります。医師と相談しましょう。

日常生活では、加湿器やぬれタオルなどで室内の乾燥を防ぎます。外出後の手洗い・うがいや十分な睡眠、バランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。インフルエンザが流行している時期は、なるべく人ごみを避けましょう。