

ほけん

令和5年12月号
こぐま保育園

だより



インフルエンザ

先月 島根県に過去10年間で最も早いタイミングで、インフルエンザ注意報が発表されました。こぐま保育園でも多数発生しましたが、今後さらに流行する可能性があります。

引き続き、感染防止対策を心がけましょう。

- ◆手洗い
- ◆部屋の換気
- ◆適度な湿度（湿度50%～60%でインフルエンザの感染力は弱くなる）
- ◆規則正しい生活（十分な睡眠やバランスの取れた食事で免疫力をアップさせる）
- ◆場面に応じたマスクの着用
- ◆人混みを避ける

こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。❄️
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピツリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。**

薬について

保育園では、飲み薬をお預かりしていません。（持病がある場合は別）
病院で処方された薬は、ご家族の方が保育園に飲ませに来られるか、主治医に保育園に通っていることを伝え、飲ませ方（飲ませる時間、間隔など）をご相談ください。

インフルエンザの他、**感染性胃腸炎** も冬に流行する病気です。

- ・子どもに多いのは、ロタウイルスやノロウイルスによる胃腸炎です。感染力が強く、また短い潜伏期間のため集団の中でうつりやすい病気のひとつです。
- ・便や吐いたものの中にあるウイルスが、手などを介して口に入って感染します。
- ・人の接触が多いところでは、ウイルスを吸い込んで直接うつったりします。
- ・感染した人が調理したものからもうつります。
- ・予防の基本は手洗い。食事の前やトイレの後、オムツ交換後などにしっかりと流水と石鹸で手を洗い、付いたウイルスを洗い流しましょう。ウイルスは便の中に3週間以上排出されることがあるので、排便後やオムツ交換後の手洗いを徹底しましょう。

— お願い —

- ・感染症胃腸炎では、嘔吐物や下痢便などで汚れた衣類は大きな感染源です。子どもたちの嘔吐物や下痢便が付着した衣類は、洗浄をせずそのままビニール袋に入れてお返しします。保育園での流行をできる限り抑えるため、ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・汚れた衣類は、ご家庭でマスクと手袋をして下洗いをし、塩素系漂白剤（ハイターなど）か85℃以上の熱湯に2分以上浸して消毒してください。スチームアイロンも効果があります。
- ・また、嘔吐物などで床を汚した時も、なるべくマスクと手袋をつけて薄めた塩素系漂白剤で消毒し、家庭内でも感染が広がらないよう注意してください。

登園を控えたほうが望ましい場合

- 24時間以内に2回以上の嘔吐がある
- 嘔吐に伴い、いつもより体温が高め
- 食欲がなく、水分もほしがらない
- 機嫌が悪く、元気がない
- 顔色が悪く、ぐったりしている

◎気になる症状が見られるときは、医療機関を受診しましょう。



嘔吐編

登園を控えたほうが望ましい場合

- 24時間以内に2回以上の水様便がある
- 食事や水分をとると、下痢がある（1日に4回以上の下痢）
- 下痢に伴い、体温がいつもより高い
- 朝●排尿がない

◎気になる症状が見られるときは、医療機関を受診しましょう。



下痢編