



10月後半より、プール熱・溶連菌感染症・インフルエンザ他、発熱のお子さんが増え続けています。これから、クリスマス・年末年始はご家族で楽しむ行事が盛りだくさん！眠るのが夜遅くなったり、生活リズムが乱れがちになりますが、元気いっぱい楽しむためにご家庭での体調管理に十分な配慮をお願いいたします。



11月の感染症
(健康状況)

★★ ノロウイルス・アデノウイルス等による「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節になりました ★★

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

① 手袋とマスクをつける

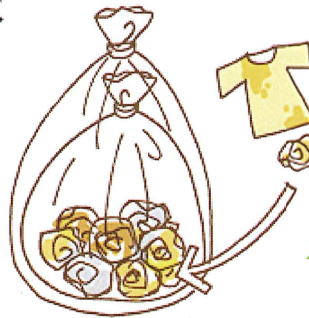
素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

② 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

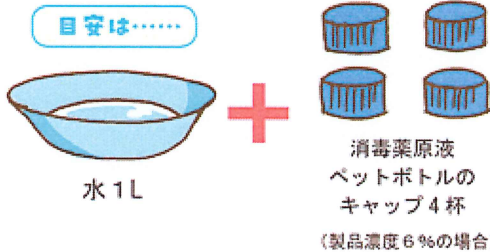
③ 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



④ 消毒液を作る

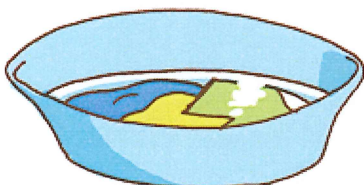
塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。



注意！色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

⑤ 消毒液にしっかり浸す



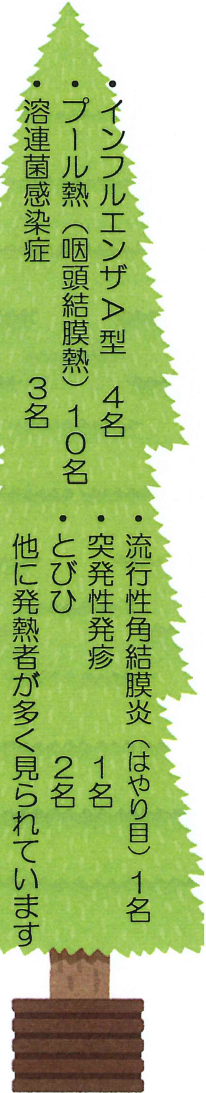
消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

⑥ ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。



- インフルエンザA型 4名
- プール熱(咽頭結膜熱) 10名
- 溶連菌感染症 3名

- 流行性角結膜炎(はやり目) 1名
- 突発性発疹 1名
- とびひ 2名
- 他に発熱者が多く見られています

◎登園の目安をお守りください；24時間以内に嘔吐がない・ふだんと同じ給食が食べられる・食事や水分をとっても嘔吐や下痢がおこらない・熱がなく、元気があり、機嫌・顔色がよい。



かぜや感染症に負けない体をつくろう



気温が下がり、空気が乾燥し始めると、私たちの体の免疫力（抵抗力）が下がり、かぜや感染症にかかりやすくなっています。元気に冬を過ごせるよう、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

★十分な睡眠

早めに寝て、十分に体を休めましょう。



★十分な栄養

なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。



★うがい・手洗い

うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

★換気と保湿

こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。



家でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行っています。家でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと石けんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度を チェック

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。

