



12月のほけんだより



* インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節になりました。
特に意見書が必要となる感染症にかかる時、また感染が広がりやすい胃腸炎症状が出た際は、兄弟姉妹が潜伏期間の可能性もあるため、一緒に登園を控えていただきますようご協力をお願いします。



11月の健康状況

疾患	発生数
発熱	47名
咳・鼻水	18名
咽頭結膜熱（プール熱）	5名
細菌性結膜炎	5名
下痢	4名
溶連菌	1名
アデノウイルス	2名
インフルエンザ A型	2名



冬に流行しやすい感染症

感染性胃腸炎



ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。急に食欲が落ちたときは要注意！
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

* 人にうつりやすく、感染が広がりやすい感染症です。症状が治まり、普段の食事が食べられるようになってから登園しましょう。登園の際は「登園届」の提出をお願いします。
特に乳幼児は嘔吐や下痢に加え、発熱により脱水になります。飲水も出来ないことがありますので、高熱や胃腸炎の疑わしい症状が出た際のお迎えは速やかにお願いします。

汚れた衣服は…感染予防の観点から園では洗浄せずに二重のビニールに入れてお返しします。ご家庭にて消毒をしてから洗濯してください。

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。

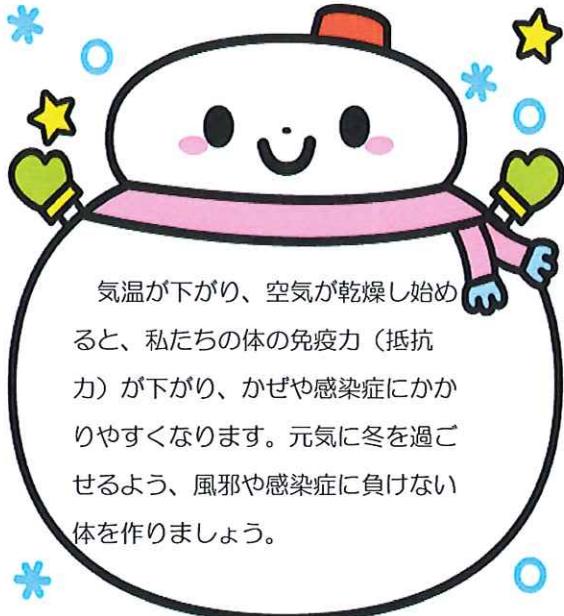


汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。





かぜや感染症に負けない体をつくろう



★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。



家庭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。家庭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。



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。



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。

