



ほけんだより

12月号



11月の健康状況

- ☆発熱 10名
- ☆溶連菌感染症 1名
- ☆嘔吐・下痢 4名
- ☆咳、鼻水 3名

✿ 感染症が徐々に増える季節になりました。うがい・手洗いなどこまめにおなって元気に過ごしていきたいですね。

予防接種について

予防接種をした後、いつも園にお知らせいただきありがとうございます。今後も引き続きよろしくお願い致します。感染症の早期発見・感染の拡大防止に努めていけたらと思います。ご協力をどうぞよろしくお願い致します。

マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。幼児さんになるとだんだんマスクをつけられるお友達もでてくるのではと思います。かぜをひいていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがあります、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

歯科検診



5月に園で全園児歯科検診をおこないましたが、治療が終わられた方はけんこうノートの平成29年の歯科検診結果が記載されているページにサインをお願い致します。

ご協力をよろしくお願い致します。

11月の健康状況

✿ 感染症が徐々に増える季節になりました。うがい・手洗いなどこまめにおなって元気に過ごしていきたいですね。

感染性胃腸炎について

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。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。



汚れた衣服は…

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。

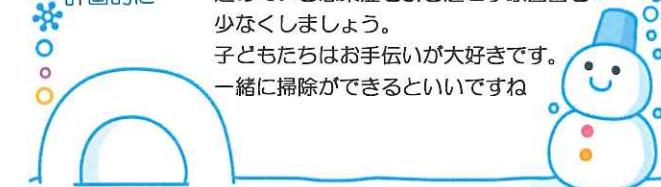


汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



年末の大掃除は計画的に行いましょう。

普段掃除しないところには実は菌が沢山潜んでいます。お休みの日に計画的に掃除を進めていき感染症を引き起こす原因菌を少なくしましょう。子どもたちはお手伝いが大好きです。一緒に掃除ができるといいですね



トイレの掃除年末掃除

トイレタンク

トイレのタンクの中は黒ずみ汚れがたまっていてそれが便器の汚れの原因になっていることがあります。

トイレの蓋は外して中性洗剤でブラッシングします。水が流れるタイプの蓋は無理に外さずにすらして洗える部分だけブラッシングします。トイレタンクはタンクの中に重曹をカップ1杯入れて一晩おいて翌朝流します。

ウォシュレット

ウォシュレットの蓋も取り除いて綿棒、つまようじなどを使ってノズルや細かいところの汚れも取り除きましょう。取り外し方は、各家庭のトイレの取り扱い説明書を確認して行いましょう。

便器・ふち裏

こびりついでなかなか取れない尿石は、換気を行いマスクをつけて、塩素系の排水パイプ洗浄剤をトイレットペーパーに染み込ませ10分くらいつけ置きし水を流し、汚れが残った部分は歯ブラシなどで擦ります。

毎日の掃除

トイレの便器、蓋、床、ドアノブは毎日お掃除をしていると感染性胃腸炎の原因も除去できます。



エアコン掃除

エアコンも毎日使っているとフィルターに埃がたまっています。必ずエアコンのコンセントを抜いてから掃除機で埃を吸い取って水洗いを行いましょう。内部は見える範囲で濡れた雑巾で拭き、汚れがひどい場合は中性洗剤を使用してきれいにしましょう。フィルターは完全に乾いてからエアコンに装着しましょう。水分が残っているとカビの原因となります。

洗面所・シンクの掃除

湿っているところは菌が多く潜んでいます。台所・洗面所は使った後は乾燥させたり乾拭きすることで菌の繁殖を防ぎます。台所・洗面所はこまめに雑巾で乾拭きすることで水垢の繁殖を防ぎ、ピカピカに見えます。台所は食器を洗ったついでに中性洗剤を使って洗いましょう。三角コーナーや排水のごみ受けなども毎日洗って乾燥させましょう。

