



ほけんだより

令和元年年

12月



今年のカレンダーも最後の1枚となりました。これから寒くなり空気が乾燥してきます。高熱の出るインフルエンザや嘔吐・下痢などが流行してきますので、日頃から健康的な生活をして、風邪に負けない体力を身につけましょう。

健康診断のご協力
ありがとうございました。

健診の結果が出しだいお知らせしていますので、それぞれの健診で異常があった場合は、病院を受診して再検査を受けて下さい。その結果は園にお知らせ下さい。よろしくお願い致します。

*虫歯は気づかないうちに進行することが多く、治療も長引くので早めの受診をおすすめします。
*毎日歯磨きをしても、子どもだけでは磨き残しがあります。虫歯を予防するために、ご家庭での仕上げ磨きを習慣にして下さい。

*インフルエンザの注意報は引き続き発令されています。これから、さらに流行すると思われます。今のところインフルエンザは、園での発症はありませんが、発熱・嘔吐や下痢などで体調を崩す子どもが増えてきています。手洗い・うがい。咳エチケットなどで予防につとめましょう！



ウイルス性胃腸炎

ウイルス性胃腸炎は、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等色々な病原体による病気のことです。

潜伏期間は1～2日。

主な症状は、発熱・嘔吐・下痢・腹痛などです。これらのウイルスは、嘔吐物や下痢便の中に大量にあり、処理の際に触れた手指から口に運んだり、乾燥した便や嘔吐物が細かい粒子となり空気中を漂い吸いこんで感染します。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したりします。

*症状が疑われたら早めに受診し治療をして下さい。

*嘔吐物・下痢便は適切な処理をして下さい。(嘔吐物が飛び散らないよう広い範囲で静かに拭き取り、さらに消毒液で拭きます。使用したぞうきん、ペーパータオル、手袋、マスクなどは消毒液を吹きかけて、ビニール袋で密封して廃棄します。)

*処置後の手洗いは念入りに行ってください。

*アルコール消毒は効果がありません。次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤等)による消毒が必要です。

<消毒液の作り方>

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作る。

濃度5% (一般的な家庭用)

10ml (ペットボトルキャップ2杯) に対し
水500ml

朝起きて熱が
37.5℃以上
ある時

24時間以内に
38℃以上の熱が出ていた時

夜中目覚めるほどの咳が出る時
ゼイゼイして苦しい時

寒くなり、体調を崩しやすくなります。
こんな時はご家庭で様子を見ましょう



下痢。嘔吐がある時
水分や食事をすると
下痢、嘔吐する時

24時間以内に
解熱剤やけいれん
止めを使用した時



受け入れの健康観察で目やに、目の充血、発疹など感染症が疑われる場合には、受診し登園の確認をとっていただく場合があります。