

# ほけんだより



2018年11月号

やまと保育園

11月になり木々が美しく色づき始め目を楽しませてくれます。朝晩は冷え込む日も多くなりました。そろそろ冬に向けてからだの準備を始めましょう。

## 11月の保健行事

・乳児健診 (0、1歳) 6日(火)

※毎月囁託医が診察しています。出来るだけ登園をお願いいたします。

・身体測定 27日(火) 3、4、5歳 28日(水) 0、1、2歳

## 10月の罹患状況

・感染症の報告はありません。

## 感染症が流行る季節に入りました。くれぐれもご注意ください!!

これからの季節は、風邪・インフルエンザ・RSウイルス・嘔吐下痢など、さまざまな病気が流行ります。病気が流行るとあっという間にお友達に感染します。保育園は集団生活の場ですので、毎朝体調チェックを行い、元気な状態で登園できるようにしましょう。

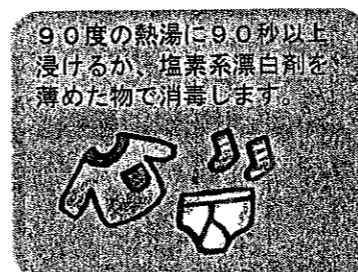
特に秋冬にかけて一番注意したいのが**感染性胃腸炎**です。ノロやロタ、アデノウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。(感染から発症までおおよそ24~48時間) 下痢や嘔吐の症状が見られた場合は早めに病院を受診し、脱水症状にならないようこまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後はうがい・手洗いをしっかり行いましょう。病院ではおなかの風邪と言われることが多いのですが、「おなかのかぜ」=「感染性胃腸炎」です。集団発生の9割はノロウイルスが原因と言われています。

**ノロウイルスはウイルスが数十個でも感染し感染力が極めて強いのが特徴です。(便1gあたり1億個・吐物1g中に100万個のノロウイルスが存在)** 症状がなくなった後も2週間、長くと1か月にわたり便にウイルスが排出されます。ノロウイルスはアルコールでは消毒できないので、次亜塩素酸ナトリウム消毒か、熱湯消毒が必要となります。(別途記載)

園内感染拡大防止の為、感染性胃腸炎の流行する時期は、嘔吐・下痢で汚染された衣類等は洗わずにそのまま返却致します。下痢便のついたオムツカバーについてもそのままビニールで密閉して返却させていただきますので、ご了承ください。

汚れたパンツや下着を返却する際、お持ちいただいてありますビニール袋も感染のおそれがありますので、毎日取り替えてください。ご理解ご協力よろしくお願い致します。

## 汚れた衣服は・・・



※感染性胃腸炎(お腹の風邪)と診断された場合は、必ず登園許可証を提出願います。感染症拡大防止のためご協力をお願いいたします。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

### かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

## 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぷり保湿  
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に潤いがあるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ  
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする  
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。