



ほけんだよ

平成26年12月 あおぞら保育園



早いもので今年もあと1ヶ月・・・

日に日に寒くなってきましたね。

鼻水・咳の子どもたちが増えてきました。

風邪予防には、こまめな手洗い・うがいのほか、ウイルスを寄せつけない体作りが大切です。

そのためには、バランスのよい食事を摂り、十分な睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。

0歳児検診

12月22日(月)

14:30~

秋の健康診断を
欠席されたお子さん
も対象です。

お薬について・・・



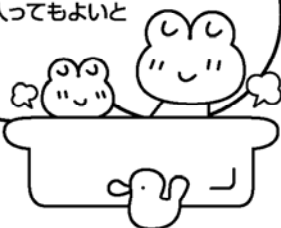
咳・鼻水・下痢嘔吐などの感染症が流行り始めてきました。保育園では、慢性疾患以外は基本的に薬のお預かりはしていませんので主治医の先生とご相談ください。

また、保育園は抵抗力の弱い乳児をはじめ、集団の場ですので感染症に罹られた場合は園へご連絡ください。

かぜをひいたときにお風呂に入っていますか？

意外と入らないという人が多いのではないのでしょうか？ 乳幼児は新陳代謝が盛んで、たくさん汗をかきます。元気であれば、入浴して皮膚を清潔にすることで、治りがよくなる場合もあります。体力を消耗しないように、ぬるめのお湯に入り、十分体を温め、お風呂の湿気を鼻やのどに与えます。入浴後は、体のほてりがとれてから早めに睡眠をとります。入浴後すぐに布団に入ると、子どもの体は熱を発散させようと汗をかき、かえって寝冷えをさせることとなります。

医師と相談の上、入ってもよいときは入浴しましょう。



高熱に注意!

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる

注意! 症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意! 抗菌薬を飲んでから24~48時間は登園停止です。

冬に流行る感染症

- ・インフルエンザ
- ・嘔吐・下痢症（感染性胃腸炎）
- ・マイコプラズマ肺炎
- ・RSウイルス

何度もかかるインフルエンザ

インフルエンザにはいろんな型のウイルスがあります。一度インフルエンザに感染し、抗体ができたことで次からかかりにくくなっていても、翌年違う型のウイルスが流行すると、また感染します。普段からうがい・手洗い、睡眠、食事、休養に気をつけ、体力の低下を防ぎましょう。

例年を上回るペースで増加中!!

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、呼吸器の病気で、生後2歳までにほぼ100%の子どもが一度は感染するとされています。その後も、くり返し感染・発病しますが、乳児が初めて感染したときには症状が重くなりやすいので、生後数週間~数カ月の赤ちゃんには感染させないよう、注意が必要です。

大きくなると、軽いかぜのような症状だけですむことが多く、気づかないうちに、家族から赤ちゃんに感染することがあります。咳やくしゃみのしぶきや、ウイルスのついた手を通じて感染するので、家庭内でも、せきエチケット・せっけんによる手洗いをしっかり実行してください。

11月の感染症

- マイコプラズマ肺炎・・・1名
- 溶連菌感染症・・・5名
- 嘔吐・下痢症・・・19名

嘔吐下痢症が流行っています。感染力が強いいため、発熱に関わらず嘔吐の状況や園内の感染状況を踏まえて保護者のお迎えをお願いすることがあります。よろしくお祈いします。

室内はインフルエンザだいじょうぶ?

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう(加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど)。

下痢をしたらよくお尻を洗います。保湿剤を塗ってね。保湿剤を塗ることでうんちを弾くので皮膚の悪化を防ぎます。

下痢の時は・・・



知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

