

12月のほけんだより

2023年12月1日
ハレルヤ保育園

朝夕めっきり冷え込んで、寒暖の差が大きくなる頃、空気が乾燥してきます。急に冬を感じるような寒さとなり、風邪がはやって園をお休みする子が増える時期です。11月に入り園児のインフルエンザが報告されています。お休みの日などは、お子様の体調管理を優先してのスケジュールにさせていただくのが望ましいと思います。

冬に流行する感染症（ご家庭での留意点）

インフルエンザ

突然の高熱（38～40℃）が出て、3～4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、咳などを伴います。

家庭での留意点

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調節します。インフルエンザに感染後の登園の目安は、幼児の場合、発症から5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからです。それまでは登園停止となります。



ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス感染症）

ノロウイルスに感染することで発症します。主な症状は、嘔吐と下痢です。脱水を合併することがあります。多くの場合は1～3日程度で治癒します。感染力が強いため、手洗いの徹底などで予防を心がけます。

家庭での留意点

嘔吐の強い場合は、絶食して水分を少量ずつ与えます。下痢がひどい時期には、乳幼児用のイオン飲料などを与えます。感染した場合、便や嘔吐物に多量のウイルスが含まれているので、便や嘔吐物の処理には、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用します。嘔吐物は外側から内側に向かって拭き取り、嘔吐した場所は消毒液で消毒します。また嘔吐を処理したあとは、使い捨てのエプロン、マスク、袋、雑巾、ペーパータオルをビニール袋に密封して捨てます。登園の目安は、嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれるようになってからです。

うがい：うがいは、口の中やのどの入り口に付着したほこりや細菌、ウイルスなどを洗い流すために行います。最初に口に水を含み、ブクブクうがいで口の中の汚れを落とします。次に一口分の水を口にし、上を向いてガラガラと喉の汚れを落とすよううがいをしましょう。



うがいはいつから？ 個人差はありますが、うがいができるようになるのは「2歳ごろ」からと言われています。2歳になったら様子を見つつ、うがいの練習を始めてみるのがおすすめです。

保護者の皆様へお願い

- ご家庭で内服治療中の時は、必ず保育園にご連絡をお願いします。（お薬の内容・内服期間）
- お休み中に発熱や下痢などがあった時、体調が優れない時は医療機関を受診してからの登園をお願いします。
- お子様の予防接種を予定される時は、接種後の副反応などを考慮して登園前は避けてください。
- お子様の爪が伸びているとケガの原因になります。園にもお子様用の爪切りを用意していますので、お迎えの時などにお使いいただけますので、職員へお声かけください。

11月の感染症報告（5件）

アデノウイルス感染症	2名
溶連菌感染症	1名
インフルエンザA	3名

冬はわかりにくい隠れ脱水に気をつけましょう！

気温が低くなると喉の渇きに気づきにくく、水分を摂ることが少なくなります。肌の乾燥は体がかゆくなったりトラブルの原因にもなります。唇が乾燥して知らぬ間に切れていることもあります。

隠れ脱水を予防しましょう！

1. 意識して水分補給をしましょう

最も簡単で有効なのが水分補給。食事の時だけでなく、様子を見ながらこまめに飲ませてあげましょう。（電解質を効果的に補給できるイオン飲料水も用意しておくと安心です。）

2. 乾燥注意！部屋の湿度を気にしましょう

（冬場は室温 22～23℃ 湿度 40～60%）

乾燥は考えている以上に子どもの体から水分を奪っていきます。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干すなど、部屋の湿度を意識しましょう。また空気の入替えも重要です。外の方が20%ほど湿度が高いため2～3時間に一度の換気でも乾燥対策には効果的です。