



ほけんだより 令和5年冬号

社会福祉法人慈愛会
 幼保連携型認定こども園
 あかまえこども園
 ・さくらんぼ分園

早いもので、今年もあと1カ月となりました。現在岩手県ではインフルエンザが猛威を振るい、アデノウイルス(咽頭結膜熱)、感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)など感染症が流行しています。子ども達にとっては、お楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。『うがい・手洗い』などで予防したり、『早寝早起き朝ご飯』の習慣を身に付け、体調管理には十分に気を配って行きましょう。

冬のかぜについて



冬に流行する風邪には、『発熱・鼻水・喉』などが主症状の“鼻と喉の風邪(溶連菌感染症やアデノウイルスなど)”と、『嘔吐・下痢』が主症状の“お腹にくる風邪(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。特に重症化する事があり、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。



嘔吐物の処理方法

嘔吐物(おうとぶつ)は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。

手順

- ① 手袋(できればひじまで隠れるもの)をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ② 拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③ 汚れた床は、消毒液(漂白剤等)などを薄めて拭きます。
- ④ 処理の後は十分な換気を行いましょう。

嘔吐物の付いた衣類の洗い方

100倍に薄めた塩素系漂白剤(500ml ペットボトルにキャップ1杯の塩素系漂白剤)に5~10分程浸す、または85℃以上の熱湯に2分以上浸し、いつも通りに洗濯して下さい。



【室温管理・換気】

部屋の中を暖め過ぎると空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は **18~20℃を目安**になるべく足元を中心に温め、上半身は暖め過ぎないようにしましょう。また1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう(60%前後)。加湿器がなくても室内に洗濯物を干したり、100円ショップで販売しているペーパー加湿器などを置いたりする事で部屋が乾燥しにくくなります。

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可を貰ってから登園しましょう。幼児が登園出来るまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

キレイな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立えます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。



うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水のお茶のうがいもお勧めです。

