



# 保健だより

2021年 12月

社会福祉法人清和会 認定こども園 みなみ保育園



木枯らしが身にしみる季節になり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。子ども達は寒さに負けず、元気に園庭を駆け回ったり、散歩に出かけたりしています。年の瀬、何かと気ぜわしい毎日ですが、十分な睡眠や休息を取り元気に一年を締めくくりたいですね。

## 新型コロナウイルス

日頃より、コロナウイルス防止予防にご協力いただき、ありがとうございます。緊急事態宣言は解除されましたが、子ども達の安全の為、引き続き、検温・手洗い・消毒・マスクの着用に取り組んでいきたいと思えます。

※37.5℃以上の熱がある場合には、早めのお迎えをお願いします。



## インフルエンザかな?と思ったら・・・

### ☆受診をして確認を

風邪と区別がしにくいのですが、検査をするとインフルエンザかどうか分かります。受診をして確認をしましょう。

### ☆主な症状

急激に40℃前後の高熱が出て、寒感や頭痛・のどの痛み・咳・鼻水・筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気や下痢などの症状が現れることもあります。水分補給には十分注意しましょう。

### ☆熱が下がって3日以上は登園停止

インフルエンザは「発症後5日を経過し、かつ解熱してから3日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をすると、ぶり返したり、人にうつす可能性が残っているからです。家庭でゆっくり療養しましょう。

## 冬の感染症



### ＊感染性胃腸炎＊

原因…ウイルス性によるものです。冬は、ノロウイルス・ロタウイルスが代表的です。経口・飛沫感染ですが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもあります。

症状…激しい嘔吐が突然現れ、それに続き、下痢や発熱もあります。ロタウイルスに感染した場合は、便が白っぽくなることもあります。潜伏期間は1～3日です。

対応…激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないように注意しましょう。症状は2～3日から1週間程度で治まります。

登園の目安…下痢・嘔吐の症状が治まり、普段の食事が摂れること。

## 衣服の上手な着方

急に寒くなると「風邪を引いては困る」と、つつい着込んでしまうことはありませんか？乳幼児は、大人に比べて体温が高めで、新陳代謝も盛んなので、大人より1枚少なめとされています。

- 下着はきちんと着ましょう。
- 素材の違う衣服を重ね着しましょう。布の織り方が違うので、冷たい外気が入りにくくなります。さらに、薄手のものを2枚重ねて着せるほうが、空気の層ができて暖かくなります。
- 清潔なものを着ましょう。
- 頬がほつてたり、背中が汗ばんでいるときは1枚脱がせましょう。

快適な室温…20～23℃

湿度…40～60%

上手に加湿器を使いましょう！

緊急・重症の場合は、迷わず「119」へ！！

休日・夜間に診てくれる医療機関が知りたいときは・・・  
茨城県医療情報コントロールセンター

☎029-241-4199