

保健だより

2023年12月

社会福祉法人清和会 認定こども園みなみ保育園



今年は「暖冬」と言われていますが、朝晩の冷え込みは厳しく空気も乾燥して、風邪をひく人が多くなってきました。体調を崩しやすく、また感染症も流行る時期です。何かと慌ただしい12月ですが体調管理には十分気をつけましょう。

インフルエンザ



【予防接種】

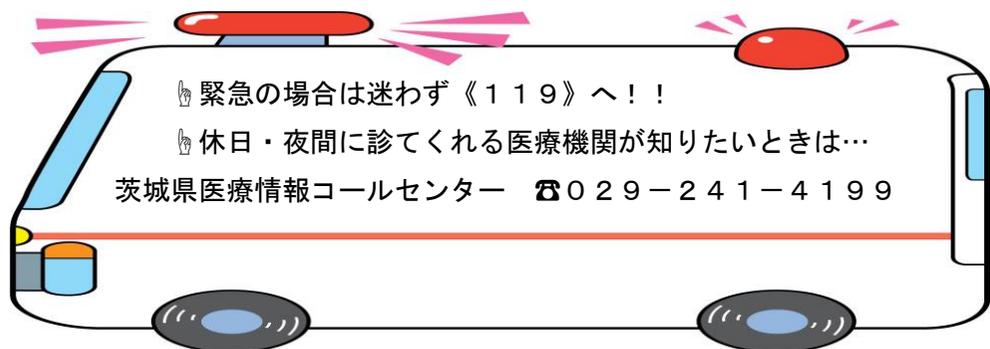
子どもの場合は2回接種が標準です。接種をしてから2週間以上経たないと効果が現れない為、早めに済ませるようにしましょう。

【主な症状】

急激に40℃前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、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伴うこともあります。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3日を経過するまでは登園停止**」と定められています。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。



気をつけよう！感染性胃腸炎



- 原因…ウイルス性の感染によるもので、冬はノロウイルス・ロタウイルスが代表的です。主に経口・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…激しい嘔吐の症状が突然現れ、それに続いて下痢がや発熱もあります。ロタウイルスの場合は便が白っぽくなります。
- 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しましょう。症状は2～3日から1週間程度で治まります。
- 処理法…①窓を開けて使い捨て手袋・マスクを付け、使い捨ての布などで嘔吐物を周辺から拭きとる。
②次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で嘔吐物があった部分を再度拭く。汚れた物は全てポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密閉して捨てる。
③嘔吐物の付いた服は85℃以上の熱湯に1分以上維持するとよい。ノロウイルスは殺菌可能です。
- 登園の日安…下痢・嘔吐症状が治まり、普段の食事が摂れること。無理をすると人にうつす可能性があるので注意しましょう。



冬の肌荒れ対策



空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌バリア機能が未発達の為に荒れやすいのです。かゆみやかさつきを防ぐ為にも日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

★快適な環境 室温…20～23℃

湿度…40～60%



上手に加湿器を使いましょう！