



# 保健だより 12月号



2021年12月 認定こども園大津保育園 0293-46-5811

せきの風邪、おなかの風邪が流行りやすい時期になってきました。年末年始で楽しいイベントがたくさんある一方で、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。保育園では、手洗いの習慣づけや感染予防のための環境づくりを心がけ、感染症から子供たちを守りたいと思います。

## インフルエンザかも?と思ったら

### 受診しましょう

39度を超えるような高熱、頭痛、関節痛がみられます。発熱6時間以内では正しい結果が出ないこともありますので、お医者さんには「いつからどんな症状が出たか」「身近に同じ症状の人がいないか」詳しく伝えましょう。

### しっかり治しましょう

インフルエンザの薬は、発熱後48時間以内の服用で1~2日早く熱を下げる効果がありますが、重症化や脳炎は防げません。異常行動を起こすこともあるため、**子供を見守り、安静、こまめな水分補給**が大切です。

登園再開の目安が決まっています  
・熱が出てから5日たっている  
・熱が下がってから3日たっている  
この両方を満たしていることが必要です

園へのご連絡をお願いします  
インフルエンザと診断を受けたときや医師から再受診の指示があったときは、園にもご連絡ください。



翌日から数えます

発	1	2	3	4	5	6	7	登
症	日	日	日	日	日	日	日	園
	発熱			解熱	1日	2日	3日	
				目	目	目	目	

翌日から数えます

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前にもう一度診察を受けてください。

## ウイルス性胃腸炎

ロタウイルスやノロウイルスが原因で、発熱、嘔吐、下痢症状がみられます。ロタウイルスは嘔吐症状が強く、白っぽい便が出るのが特徴です。嘔吐は1~3日続き、遅れて下痢が3~7日ほど続きます。嘔吐・下痢症状が治まり、普段の食事がとれるまで登園できません。



園では、お子さんが嘔吐した場合、園内の感染流行を防ぐために洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

### 消毒方法

- 1 手袋とマスクをつけ、換気しながら開封する。服についた汚れをティッシュ等で取り除く。ティッシュは袋を二重に密封して捨てる。
- 2 塩素系消毒液(ハイターやミルトン)を希釈し、しっかり浸した後、他のものと分けて洗濯する。



消毒液原液  
×4  
キャップ4杯



水  
1L

### おうちでのケア

- 1 嘔吐後は1~2時間お腹を休めて最初はスプーン1杯分を15分毎に水分摂取する。それでも吐かなければ少しずつ量を増やしていく。
- 2 家庭内感染を防ぐために手洗いをしっかり行い、タオル等は共有せず、トイレはふたを閉めて流しましょう。安静にさせる場合は、吐いたもののどに詰まらないように横向きにする。



## 感染症の季節を乗り切るため

### 人込みを避ける



### 手をよく洗う



### マスクをつける



手洗いについては裏面を参考にお子さんと行ってみてください!!

しかたをおぼえよう!



### 3 おやまのポーズ

ゆびとゆびをはさんで  
おやまをつくって  
ゆびのあいだをあらおう。



### 4 おおかみのポーズ

おおかみのように  
つめをたててごしごし。  
かくれたばいきんを  
おいだそう!



### 2 かめのポーズ

おやこのかめのように  
てをかさねよう。  
てのごうもわすれずにね。



### 5 バイクのポーズ

バイクのうんてんみたいに  
おやゆびをぎゅっぎゅっ!  
くちにはいりやすいゆびだから  
よくあらおう。



### 1 おねがいのポーズ

てのひらをあわせてすりすり。  
まずはいちばんひろい  
ところからあらおう。



### 6 つかまえや!のポーズ

てくびをにぎってくりくり。  
おえかきをしたときは  
てくびがよごれやすいよ。

じょうずになて  
まらこの