



ほけんだより



社会福祉法人 作陽保育園
令和5年11月24日発行

11月に保育園で発症した感染症
インフルエンザ・手足口病
溶連菌感染症

何かとあわただしくなる12月。子どもたちにとっては、クリスマスにお正月と、お楽しみがいっぱいの年末年始です。外出や来客なども多く、生活リズムが崩れがちになったり感染症も流行る時期です。

早寝・早起きを心がけ、うがい・手洗いをして体調管理には十分気をつけていきましょう。洗濯物を部屋干しするなどして、しっかり加湿しましょう。

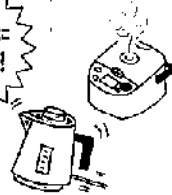
子どものやけど、気を付けて!



ストーブやヒーターを使うこれからの季節はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしたら、とにかくすぐに流水で冷やすことが原則!濡れたタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもよいでしょう。衣服の上からやけどした場合は無理に脱がさず衣服の上から冷やします。水ぶくれができた時は潰れないように清潔なガーゼなどで保護しましょう。大したことがなさそうに見える場合でも、病院で診てもらいましょう。



こんなことに注意!



・炊飯器の蒸気に触れてやけどした。
・電気ポットのコードを引っ張って落させ、お湯がかかった。



テーブルに置いていた熱い飲み物のおわんをひっくり返した。

対策

加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないように注意しましょう。

対策

熱いものは子どもの手の届かないところに置くように注意しましょう。また抱っこしたまま調理するのもやめましょう。

風邪の予防には?



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪です。うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。日頃の感染症対策で予防法が習慣づいていると思いますが、この機会に親子で再確認してみてください。

また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強いからだを作ること、大きな風邪予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。



ノロウイルスに要注意!

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。カキやアサリなどの二枚貝が有名ですが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。感染すると、激しい下痢や嘔吐や腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。感染予防のワクチンや治療薬はありません。症状が出たら水分をしっかり補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんをよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

症状が回復しても、その後1週間~1か月間、排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。



☆キッチンハイターでの消毒液の作り方☆

0.1%濃度(嘔吐や排便の消毒に。)
水500mlのペットボトルに対しペットボトルのキャップ2杯入れる。

0.02%濃度(器具、床、椅子などの掃除・消毒に。)
水500mlのペットボトルに対しペットボトルのキャップ約半分入れる。



体温をあげて免疫力をたかめよう!

体温がさがってしまう原因は、血行不良です。血行不良になると肩こりや頭痛、筋肉や内臓の動きが弱まるといった症状が出てきます。免疫力の低下は感染症にもかかりやすくなります。体温を上げて免疫力を高めましょう。

①食べ物で体温をあげる

・しょうがはもちろん、レンコンや玉ねぎなどの根菜類を食べる。
・スープなどの温かい食べ物を食べる。

②お湯につかる

・お湯にゆっくりつかって、体のしんから温める。

③運動で体温をあげる

・筋肉を動かすことで体温をあげることができる。かるいウォーキングでも体がポカポカする。

