12・1月号ほけんだより

令和3年11月30日 幼保連携型認定こども園二川目保育園

今年のカレンダーも最後の1枚になりました。子どもたちは寒さに負けず元気に遊んでいますが、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。おうちでもうがい、手洗い、せきエチケットの徹底をお願いします。

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「げんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

ノロウイルス感染症（ウイルス性胃腸炎）

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくと安心です。

人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。

手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子供ほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……

24時間以内に

1. 下痢を繰り返す
2. おう吐が何回かあった
3. 38度以上の熱が出た
4. 解熱剤を飲んだ
5. けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

6. せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

1. 体温が37.5度以上
2. 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

3. 吐いた
4. 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- □ 目やにがいつもよりひどい
- □ 皮膚にポツポツがある
- □ 元気がない、きげんが悪い
- □ 顔色が悪い、くまができている

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

せきエチケットを教えましょう

鼻や口を覆わずにせきやくしゃみをすると、ウイルスの入った飛沫を拡散させることになります。マスクをしていないときは、手ではなく、ハンカチやティッシュペーパー、何もなければそでで口元を覆う事を教えましょう。

※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。

何もしないでせきやくしゃみをする

せきやくしゃみを手で押さえる

正しくマスクをつけ、口鼻を覆う

ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる

そでやひじの内側で口鼻を押さえる

＜なぞなぞクイズ＞

①ばいきんをやっつける「けん」って
　どんな「けん」？

②ぞうをにてつくったりょうりは　なーんだ？

＜先月の答え＞

①すずむし　②なし