







嘔吐流行のため、
ちょっと早めの
発行です！

12・1月号ほけんだより

幼保連携型
認定こども園
二川目保育園
令和5年11月24日

早いもので、今年も1か月となりました。今年には新型コロナ以外の感染症が流行し、アデノウイルス感染症やヘルパンギーナは過去10年で最多、インフルエンザは例年より早く本格的な流行になる可能性があるため注意が呼びかけられています。寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。手洗い・うがいなどの感染症対策をしっかり行い、規則正しい生活リズムを整えることでこの冬を健康的に過ごしたいですね。

気をつけよう！冬の感染症

	症状	対応	登園の目安
インフルエンザ 	悪寒・頭痛 ↓ 発熱(38度上の高熱) 咳・のどの痛み・鼻水・吐き気・ 下痢・関節の痛みなど	発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用すれば、発熱期間の短縮などの効果が見込めるため、発熱等がみられた場合は早めに受診をしましょう。ただし、発症後、12時間以内の検査の場合は偽陰性になる可能性があります。 	解熱後3日、かつ発症後5日が経過するまで登園することができません ※詳細は裏面に載せていますので、そちらをご覧ください。
RSウイルス感染症 	軽症の場合 →発熱・鼻水・咳・のどの痛み 重症の場合 →強い咳、肩で息をするような呼吸喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒュー) 特に6カ月未満の乳児や心肺の基礎疾患があると重症化しやすい。	特効薬はありません。風邪を引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養をとってゆっくり休ませましょう。咳や呼吸の仕方が気になった時は早めに受診し、気管支炎や肺炎にならないように気をつけましょう。 	ゼイゼイ、ヒューヒューといった呼吸音や咳が治り、全身状態がよい状態まで回復していること
感染性胃腸炎 	ノロウイルス →発熱・嘔吐・下痢・腹痛など ロタウイルス →激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢など	寝ている状態の場合は、嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせましょう。また、下痢・嘔吐による脱水症状を防ぐため水分補給、体力を消耗しないための栄養補給をします。ロタウイルスは重症化すると、腎不全、心筋炎、脳症などが起こる可能性があるため、経過を見守ることが大切です。	嘔吐や下痢等の症状がおさまり、普段の食事がとれること 

熱が出た時の お家でのケア

水分補給

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事

食欲があれば、のど越しがよく、消化によいものを与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる衣服、熱が上がりきったら薄着に着替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいたり体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

嘔吐物の処理方法

用意するもの

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・ビニール袋
- ・雑巾
- ・使い捨てエプロン
- ・塩素系漂白剤(ハイターなど)

手順

- ① 窓を開けて換気をし、手袋、マスク、エプロンを身につけます。
- ② 嘔吐物に捨ててもよい紙や布をかぶせ、薄めたハイターをかけたのち拭き取り、ビニール袋に入れて密閉します。
- ③ 汚れた床に薄めたハイターをかけ、拭き残しがないよう拭き取ります。

④ 二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。
また、終わった後の丁寧な手洗いを忘れずに！！

汚れた衣服は…

- ◆ 園で嘔吐物がついた衣服は二次感染防止のため、そのまま持たせませす。85℃以上の熱湯に1分浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒したのち、洗濯機での洗濯をおすすめいたします。

やけどをしたら…

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。

年末年始の 急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

? なぞなぞ クイズ?

- ① かいは かいてもクリスマスの ひに やってくる
4ほんあしの かいて なーんだ?
- ② もらって うれしい、おしょうがつにもらえる
たまって なーに?

★先月の答え★

- ① ごぼう
- ② じゃんけん

インフルエンザにかかったらいつから保育園に行ってもいいの??

※ インフルエンザに限らず、感染症や病気の診断を受けましたら、園へ連絡を忘れずをお願いします。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過			
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
発症後 1日目 に 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	4日目 	5日目 	登園 OK! 		
発症後 2日目 に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 			
発症後 3日目 に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 		
発症後 4日目 に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 	

健栄製薬(kenei-pharm.com)ホームページより引用