



12月のほけんだより

令和元年11月29日発行
鈴和福祉会
うずも保育園

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症もはやる時期です。子ども達にとっては、発表会やクリスマスなど、お楽しみがいっぱいの月です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習慣があります。実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まりかぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。



保育園で嘔吐や下痢があったら

保育園で衣類などを汚してしまった場合、二次感染予防を考慮し、衣類の洗濯や消毒は行わず、そのまま持ち帰っていただきます。ご家庭での消毒、処理方法をプリントにて一緒に添付しますので、参考にして下さい。お子さんの状態を見て必要と思われる時には、お迎えをお願いすることがあります。また感染性胃腸炎でお休みし、登園するにあたっては、嘔吐・下痢の症状が治まり『普段の食事がとれること』を目安にして下さい。ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。

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。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、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。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ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。

RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状が現れます。2歳までにはほぼ100%の子どもが感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。通常は1週間ほどで回復しますが、生後6か月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。

