12 月のほけんだより

令和 5 年
11 月 30 日発行
うずも保育園
看護師　木之内美穂

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。今年はインフルエンザの流行も早まり、冬場に増えるノロウイルスにも注意が必要です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。

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・処理方法のプリントをお渡ししますので、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。

2 歳未満は要注意！ RS ウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RS ウイルス感染症」。感染力が強く、2 歳までにほぼ 100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

※お知らせ

例年、12 月に予定している歯科検診ですが、今年は医師の都合により来年、2月に予定しております。
ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。