



けんこう がっこう 健康だより 12月号



令和3年11月30日発行
かんのん町 保育園

11月の感染症情報
ヘルパンギーナ 1名

今年(ことし)は12月22日が冬至となります。1年(ねん)の中で1番夜(ばんや)が長く、その日(ひ)にゆず湯(ゆずばい)に入ったり、かぼちゃ(かぼちや)を食べたりする事(こと)で風邪(かぜ)をひかなくなると言(い)われています。ゆず湯(ゆずばい)で体(からだ)を温(あた)め、かぼちゃ(かぼちや)で栄養(えいよう)をたくさんつけ、風邪(かぜ)知らずの健康(けんこう)な体(からだ)を目指(めざ)しましょう。

感染性胃腸炎(かんせんせい いちょうえん)に気を付けましょう!

感染性胃腸炎(かんせんせい いちょうえん)とは

腸(ちよう)に感染(かんせん)を起こすウイルス(うゐるす)によって引き起こされる下痢(げり)、嘔吐(おうと)が主な症状(しょうじょう)の感染症(かんせんしょう)です。冬(ふゆ)に乳幼児(にゅうようじ)に激しい嘔吐(おうと)と下痢(げり)を起こすロタウイルス感染症(ろたうゐるすかんせんしょう)なども含ま(ふく)れます。また、汚染(おせん)された水(みず)や食べ物(たべもの)の飲食(いんじき)を介(か)した食中毒(しょくちゆうどく)として起こる場合(ばあい)や、集団発生(しゅうだんはっせい)する場合(ばあい)もあります。

予防(よぼう)するには?

ウイルス性(うゐるすせい)でも細菌性(さいきんせい)でも、1番重要(ばんじゆうよう)な予防方法(よぼうほうほう)は手洗(てあら)いや消毒(しょうどく)を行うこと(こと)です。ただし、ウイルス(うゐるす)に対して(たいして)はアルコール(あるこーる)は効(き)かないため、流水(りゅうすい)でしっかりと石鹸(せっけん)をつけ手洗(てあら)いをする(こと)が大切(たいせつ)です!

その後の食事(そのあとのしょくじ)について

- 消化(しょうか)が良く(よ)くて高栄養(こうえいよう)のもの(もの)を中心に(ちゆうしん)。
- 腸内発酵(ちようないはっこう)しやすく、繊維(せんい)の多い(おほ)ものは避(さ)ける。
- 油物(あぶらもの)は下痢(げり)を誘発(ゆうはつ)するおそれ(おそれ)があるので避(さ)ける。
- おかゆ(おかゆ)、うどん(うどん)、野菜スープ(やさいすーぷ)、味噌汁(みそじゆ)など(など)から始(は)める。

園(えん)での嘔吐(おうと)・下痢(げり)の対応(たいおう)について

感染力(かんせんりき)が強(か)く集団(しゅうだん)の中(なか)では次(つぎ)から次(つぎ)へと移(うつ)ってしまいます。下痢(げり)が24時間(24じかん)以内に2回(にかい)起きた時(とき)、熱(ねつ)や他の症状(しょうじょう)がなくて、お迎(むか)えをお願(ねが)いする事(こと)があります。また、吐物(とぶつ)や下痢(げり)等で汚(よご)れた衣類(いり)は二次感染(にじかん)防止(ぼうし)のため洗(あら)わずお返(かえ)しするので、ご承(しょう)ください。

家で汚(よご)れた衣服(いふく)は...

85℃の熱湯(ねつとう)に1分(ぶん)以上(いじょう)浸(ひ)けるか、塩素系(えんそけい)漂白剤(びやうはくざい)を薄(うす)めたもの(もの)で消毒(しょうどく)します。



消毒(しょうどく)ができた(できた)ら洗濯機(せんたくき)に入れて(いれて)大丈夫(だいじょうぶ)です。



汚(よご)れた場所(ばしょ)もしっかりと消毒(しょうどく)を行(おこな)いましょう。



しっかり手洗(てあら)い! 病(びょう)気(き)を防(ふ)ごう!

<手洗(てあら)いで予防(よぼう)できる病(びょう)気(き)>

インフルエンザ(いんふるえんざ)、RSウイルス感染症(ろすうゐるすかんせんしょう)、溶連菌感染症(ようれんきんかんせんしょう)などは冬場(ふゆば)に流行(りゅうこう)しやすいこと(こと)が特徴(とくちょう)です。

ノロウイルス感染症(のろうゐるすかんせんしょう)の場合は、その便(べん)や嘔吐物(おうとぶつ)を処理(しり)した後の手洗(てあら)い・消毒(しょうどく)が不十分(ふじゆうぶん)な手指(しゆし)から感染(かんせん)することも多(おほ)いです。出来(でき)る予防(よぼう)を行(おこな)い、病(びょう)気(き)にかから(か)ないように気(き)を付(つ)けましょう!

保育園(ほいくえん)でも手洗(てあら)いの歌(うた)を元(もと)に、子ども達(こどもたち)に手洗(てあら)い指(さ)導(どう)を行(おこな)っています。幼児(ようじ)クラス(らす)では三者連携(さんしやうれんけい)をする際(さい)に行(おこな)い、上手(じょうず)に手(て)を洗(あら)うところ(ところ)を見(み)せてくれます。

「あわあわ手洗(てあら)いのうた」の6つ(む)のポーズ(ぽうぜ)があります。これ(これ)をもと(もと)に手洗(てあら)いをする事(こと)で普段(ふだん)だと洗(あら)い残(のこ)しが多(おほ)い部分(ぶぶん)がきちん(きちん)と洗(あら)えるよう(よう)になる(なる)ので参(ま)照(しょう)に試(こ)してみ(み)てくだ(くだ)さい!(花王ビオレ(かおうびおーれ)のホームペー(ほーむぺー)じを元(もと)に作(つく)成(せい)されて(されて)います)

- 1 おねがいのポーズ**
手のひら(てのひら)を合(あ)わ(わ)せてスリスリ
- 2 カメのポーズ**
親指(おやぢゆび)がメ(め)のよう(よう)に両手(りやうて)を重ね(か)ねて
- 3 お山のポーズ**
指(ゆび)と指(ゆび)を組(く)んで三角(さんかく)のお山(おやま)を作(つく)ってゴシゴシ
- 4 おおかみのポーズ**
おおかみ(おおかみ)のよう(よう)につめ(つめ)を立て(た)ててゴシゴシ
- 5 バイクのポーズ**
ハンドル(ハンドル)を握(にぎ)るよう(よう)に、親指(おやぢゆび)のつけ根(つけね)からぐりぐり
- 6 つかまえた!のポーズ**
手首(てくわ)を握(にぎ)ってぐりぐり

