



ほけんだより 12月号

今年のカレンダーも最後の一枚となり、ジングルベルが響いてくる季節となりました。子どもたちは寒さに負けず遊んでいます。いろいろな感染症が流行します。年末年始はお休みとなりゆっくりお過ごしになるかと思いますが、生活リズムの大幅なずれは免疫力低下などを招いてしまうため、生活リズムが乱れないよう心掛けるといいですね。

ウイルス性胃腸炎

ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルスなどのウイルスに感染し嘔吐・下痢の消化器症状を呈します。

嘔吐・下痢が持続してしまうと脱水症状を引き起こす可能性もあるため注意が必要です。

上記3つのウイルスはアルコールが効きません。次亜塩素酸や塩素系の消毒薬を使用し消毒が必要となります。

嘔吐した場合・・・

• すぐに水分補給をしてしまうと、消化器を刺激してしまうため2～3時間程度あけ少量ずつ水分補給をしてあげてください。

下痢した場合・・・

• 色、固さ、臭いを確認し、受診時に説明できるよう写真を撮っておくのもよいですね。

• スナックや油分、生野菜、柑橘類などは消化器に負担が掛かるので控えることをおすすめします。

感染予防

これからの季節、ウイルス性胃腸炎の消化器感染症やインフルエンザなどの呼吸器感染症が流行してきます。インフルエンザは例年より流行が早く現在も毎週感染者が増加している状況です。

• 定期的に換気を行う

→ 小さい隙間を作り常時換気は換気が行き届かず、部屋の隅に菌が停滞するため、換気は部屋の両側を大きく開け一気に換気を定期的に行いましょう。

• 手洗い(うがい)

→ 食事前や外出後の手洗いを習慣化しておくことで感染予防につながります。園では「おててポン」スタンプを用いて手洗い指導を行います。

• 室内環境を整える

→ 湿度が40%以下を下回ってしまうと、ウイルスは活性化しやすい環境になってしまいます。室温をあげると同時に部屋の湿度を50%前後にキープすることをおすすめします！

12月の保健行事

- 身体測定
- 0歳児健診
- 歯科健診

