



# ほけんだより 1月号

令和3年1月4日 まことさつなえ保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始はお家でゆっくり楽しく過ごせたでしょうか？ 今年には新型コロナウイルス感染症の影響で外出や旅行を控えたり、遠方の祖父母の家へ行くのを自粛したり、今までとは違う環境でお正月を迎えた方も多かったと思います。いまだに新型コロナウイルス感染症は終息していません。引き続き、園では感染対策を行っていきますので、保護者の皆様もご協力をお願いいたします。今年も子ども達が健康に元気に過ごせるよう、ほけんだよりを通して病気の予防法など、健康に関する情報をお伝えしていきます。

今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

## 【1月の保健行事】

- 1月4日(月)～身体測定週
- 1月13日(水)内科健診

## 【12月の感染症】

- 感染症はいませんでした。
- 先月に引き続き、鼻水・咳などの風邪症状のあるお子さんが多いです。

## ●○ 感染性胃腸炎 ○●

### 《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週間便の中にウイルスが出る場合があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



### 《ロタウイルス》

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがかぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。また、予防のためのワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意してください。

## 吐いた時は…



子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どものあたまと体を横に向けて寝かせます。

次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、子どもが水分を欲しがらるようなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。

## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

### 【下痢の時の食べ物】



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



## 嘔吐物の処理方法

嘔吐物は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



### 《用意する物》

- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- バケツ
- 雑巾
- ビニール袋
- 消毒液(次亜塩素酸水など)
- 使い捨てエプロン(あれば)

### 《手順》

- ①手袋(できればひじまで隠れるもの)をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液(漂白剤や次亜塩素酸水)などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。

### 《嘔吐物の付いた衣類の洗い方》

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

