



ほけんだより 12月号



令和2年12月1日
さんいく保育園有明
看護師

つんとした空気にひんやりとした風。季節はあっという間に冬を迎えましたね。早いもので今年もあと1ヶ月になりました。様々な感染症が流行する季節ですが、子どもたちと寒さに負けず元気に2020年を最後まで駆け抜けたと思います。

新型コロナウイルスについて

2020年の初めに日本でも感染が確認された新型コロナウイルス。現在では第3波が訪れています。感染者が劇的に増加している中でもう1度、感染対策を振り返ってみてはいかがでしょうか？

<症状>

- ・鼻水や咳、発熱などの風邪症状
 - ・筋肉痛や体のだるさ
 - ・嗅覚や味覚の異常（においや味がしない）
- など多彩な症状が軽症の場合で5～7日続く。多くの方は軽症ですみませんが、高齢者や基礎疾患を持っている方は重症化しやすいため注意が必要です。重症化した場合、肺炎になり呼吸困難へとつながります。
- 子どもの場合は重症化のリスクは成人より低いと言われていますが、感染のしやすさは大人と変わらないと言われています。また2歳未満のお子様は重症化しやすい傾向にあるので注意が必要です。

<屋外における遊び>

- ・風邪症状（のどの痛み、咳、発熱など）があるときは、外出は控える
 - ・みんながよく触れる場所に触った後は手洗いをする
- ### <屋内における遊び>
- ・周囲に明らかな感染者がいない
 - ・遊ぶ場所に高齢者や基礎疾患のある方がいない
 - ・本人や家族に風邪症状（のどの痛み、咳、発熱など）がない
 - ・少人数である
 - ・保護者同士の理解が得られている
 - ・みんながよく触れる場所に触った後は手洗いをする
 - ・最低1時間に1回換気をしましょう

<予防策>

- ・手洗い
体の中にウイルスを入れないために効果的です。外から帰るとき、飲食の前、排泄後、病人の看病をした後などの手洗いを心掛けましょう。
- ・マスクの適切な着用
自分が飛沫を浴びないためというよりは自分が無症状感染者であった際に、他人に飛沫を浴びせないために効果的です。しかし、子どもは適切な着用が出来ないことや脱水・窒息にもつながるので保護者の方の判断にお任せします。
- ・3密の回避
密閉空間（換気の悪い環境）
密集場所（多くの人が集まっている場所）
密接場面（互いに手を伸ばせば届く距離での会話・発声）
これらの条件が重なる場所では感染拡大のリスクが高いとされています。冬になると寒くなり換気がおろそかになりがちです。インフルエンザ対策にも換気は効果的なので1時間に1回は窓を開けるようにしましょう。
- ・加湿
空気が乾燥しているとウイルスを含む飛沫は遠くまで飛びやすくなります。50～60%の湿度を保てるようにしましょう。

子どもにとって遊ぶことは、心身の発達においてとても重要です。



年末年始の急病は…？



年末年始はほとんどの病院がお休みになります。お子さまの急病・けがに備えて事前にかかりつけの病院以外にも近くの救急病院の診療時間や休診日を把握しておいたほうが、いざというときに慌てないでしょう。また、帰省先の病院についても同じように把握しておくことも大切です。

インフルエンザに注意しましょう！

今年の冬はコロナウイルス対策の為、例年よりも手指衛生に気を使ったり、マスクを着用しているからか大きなインフルエンザの流行はいまのところ見られていません。このまま気を付けていきましょう！

インフルエンザとは…

インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。38度以上の発熱・頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。これに伴って喉の痛み・鼻水・咳などの風邪症状が現れます。乳幼児では気管支炎や肺炎・脳炎など重症化するリスクもあります。

インフルエンザの検査は症状出現後12時間以上経過した後に受けるのが望ましいと言われています。体内でのウイルス量が少ないと陰性と判断されてしまう事があるからです。発熱後すぐに受診される場合はその後の対応についても、かかりつけ医と確認しておくことをおすすめします。

園内での発生状況に関しましては随時、掲示してまいりますのでご確認をよろしくお願い致します。