



ほけんだより

12月号

令和3年12月5日
さんいく保育園有明
看護師

早いもので今年もあと1か月となりました。子どもたちにとってはクリスマスや年末年始のお休みなどお楽しみがいっぱいの月ですが、外出や来客も多く、生活リズムが乱れがちになります。また、感染症が流行する季節でもあるので体調管理にはしっかりと気を配っていきましょう。

感染性胃腸炎に注意しましょう

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(40℃近く)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
鼻水	後から少し	最初から
咳	強い	軽い
目の充血	たまにある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

手足口病が流行しています。

夏に流行することが多い手足口病ですが、今年はコロナウイルスが落ち着き始めたと共に増加の兆しがみられます。

☆症状

- 水泡性の発疹：7日程度でよくなります(口の中、手のひら、足の裏など)
口の中の水泡が潰れることにより、食事や水分が取りにくくなる場合があります
- 発熱(38℃程度)

☆保育園への登園基準

- 解熱していること
- 普段通りの食事がとれること

☆その他

- 重症化することは稀です。
- 大人の方に移ることもまれにあります。