



保健・健康だより 12月号

吉美こども園 令和3年12月7日 発行



先月の終わりごろより急に寒くなり、冬がやってきました。気温が下がると大人でも体調を崩しやすくなります。今年は12月22日が冬至です。一年のなかで一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪をひかなくなると言い伝えられています。ゆず湯で身体を温め、かぼちゃで栄養をたっぷりつけて、病気や冷え知らずの健康な体を目指したいですね！生活発表会も4日から始まりました。みんなが元気に参加できるように、体調を整えておきたいものです。水が冷たく感じるとついつい、手洗いを簡単に済ませがちです。いろいろな感染症の予防のためにも、こまめな手洗い、うがい、そして消毒、換気に努めていきましょう！

ウイルス性胃腸炎は大人にも移ります！

☆ノロウイルス感染症

- *潜伏期間…12～48時間
- *感染力… 極めて強い
- *主な症状…嘔吐と下痢、脱水を合併することがある。乳幼児のみならず、学童、大人も感染する。再感染も多い。

☆ロタウイルス感染症

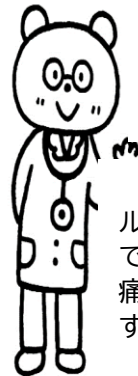
- *潜伏期間…1～3日 感染力は極めて強い
- *主な症状…嘔吐と下痢であり、しばしば白色便となる。脱水がひどく、けいれんがみられることもあり、入院を要することがある。
- *予防法…任意予防接種として経口生ワクチンの接種が可能

○共通する注意したいこと

…どちらも感染力が強く、大人も感染します。食食物は十分加熱しましょう。流行期には、前日に嘔吐していた場合は登園を控えましょう。登園のめやすは「嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれること」ですが、ウイルスは便中に3週間以上排出されることがあるため、排便後やおむつ交換後の手洗いは徹底しましょう。

厚生労働省「感染症対策ガイドライン」より

*嘔吐物の処理方法や、衣服の洗いは、6月号に載っています。参考にして下さいね。



XXXXXXXXXX
感染性胃腸炎が流行り始めています！

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。

現在、ロタウイルスの報告を受けています。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらいましょう。吐物や便にはウイルスが含まれて

います。適切な処理をして、片付け後は、手洗い、うがいをきちんと行いましょう！



XXXXXXXXXX



XXXXXXXXXX

年末年始の過ごし方

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけども多い時期です。お子さまの体が触れないよう、十分注意しましょう。

