



# 2月のほけんだより



令和6年2月

鶴ヶ谷はぐくみ  
保育園

今年は暖冬で園庭にもなかなか雪が積もりませんが、先日やっと園庭にも雪が積りました。子どもたちは元気いっぱい雪遊びを楽しんでいました。低温・低湿の冬は、かぜのウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な体作りをして寒い冬を元気に乗り切りましょう。



## 1月の健康状態

1月はA型インフルエンザ、アデノウイルス、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症に罹られたお子さんがおりましたが、大きな感染拡大はみられませんでした。

近隣の小学校ではインフルエンザで学級閉鎖となっているところもありあます。また今シーズンは2種類のA型インフルエンザが検出されていることから、同じシーズンの中でも複数回感染する可能性があります。新型コロナウイルスの感染者も全国的にじわじわと増えていますので、発熱や喉も痛み、鼻水など疑わしい症状が見られる時は速やかに受診し、医師の指示を受けるようにしてください。



## 冬の感染症について

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、喉の痛みなどが主症状の『鼻・喉のかぜ』と嘔吐や下痢が主症状の『お腹にくる風邪』（感染性胃腸炎）があります。その他現在全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどの流行がみられています。いずれも時に重症化する場合がありますので注意が必要です。

予防は基本的な感染対策である『手洗い・換気』が有効とされています。引き続き園でも感染予防に努めていきたいと思ひます。



## 病気の後の当園について

症状が治まってからもウイルスの排出は数日間続きます。家庭で治ったと判断するのは控え、かかりつけ医の診断を受け許可をもらってから登園しましょう。乳幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。出席停止期間などを守り、二次感染がおこらないようご協力をお願いします。



## 花粉症対策はお早めに！

花粉症は、0歳児から発症の可能性がある季節性のアレルギーで、日本で引き起こす植物は60種類以上報告されています。

かぜと違い熱や喉の痛みがなく、くしゃみやさらさらの鼻水、目のかゆみが続くような時は、早めに受診しましょう。

# 感染症の予防とおう吐下痢の時の対応

## 子どもが嘔吐したら……

### ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

### 何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

### 吐き気が治まったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

## 冬場に多い「おう吐・下痢」

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア

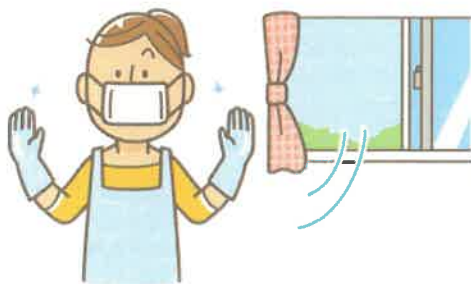


子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

## 嘔吐物の処理方法

嘔吐物（おうとぶつ）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
- ・あれば使い捨てエプロン
- ・消毒液（塩素系漂白剤ハイターなど）

1リットルの水に付属のキャップ1杯（約20ml）をいれ準備します

### 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（漂白剤等）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す。

### 嘔吐物の付いた衣類の洗い方

ハイターなどで消毒液を作り、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。色落ちに注意してください。他の家族の物とは別に洗濯しましょう。