

ほけんだより

12月号

令和元年12月

どりーむ保育園

☎098-934-

9151

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。最近、徐々に肌寒くなってきており、寒さで体調を崩しやすい時期になってきています。子どもたちにとっては、12月は楽しいイベントがいっぱいですね♪クリスマスに年末年始のお休みなどなど・・・♪と同時に感染症も流行してくるので、体調管理には十分気を配り、楽しいイベントの季節を過ごせるようにしていきましょう♪

感染性胃腸炎が流行り始める時期です！

感染性胃腸炎の患者発生は、例年12月中旬頃にピークとなる傾向があり、10月中旬以降増加傾向にあります。乳幼児は成人に比べ抵抗力が弱く、感染すると重症化することもあるので、ノロウイルスの特徴を知り、感染予防に努めましょう。

感染経路	症状
<p><食べ物からの感染></p> <ul style="list-style-type: none">●感染した人が調理などをして 汚染された食品●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝（牡蠣・しじみ・あさり等） <p><人からの感染></p> <ul style="list-style-type: none">●患者の便やおう吐物からの二次感染●家庭や施設内などの飛沫などによる感染	<p><潜伏期間></p> <p>感染から発症まで24～48時間</p> <p><主な症状></p> <ul style="list-style-type: none">●吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意

感染予防の基本は手洗いです！！

ノロウイルスの感染経路は上記に示したとおりですが、ほとんどの場合感染経路となるのが「手指」です。家族全員がきちんと手を洗うことが感染予防の基本です。石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことによりノロウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。また、アルコール消毒もあまり効果がありません。日頃からきちんとした手洗いを習慣づけましょう！！

インフルエンザの予防接種はお済ですか？

※小児はインフルエンザに罹ると重症化しやすいです。軽くすむ子、重く罹ってしまう子それぞれいます！
家族みんなで予防接種を受け、他の子に移さない配慮をお願いします！また、家族が感染している場合も園へ報告をお願いします！

💧 鼻水・鼻づまり 💧



鼻水・・・鼻を通る空気の流れや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの、病気を招きます。黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で見てもらいましょう。

鼻づまり・・・細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管が腫れ上がり、空気の通り道がせまくなります。この状態を鼻づまりといいます。鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。