



けんこう がっこう
健康だより 12月号



令和2年12月1日発行
かんのん町保育園

11月の感染症情報
アデノウイルス 1名

ヒンヤリとした冷たい空気を感じる季節となりましたが、寒さに負けず、毎日元気に外に飛び出す子どもたち。クリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちはウクウクしながら過ごしています。

●**感染性胃腸炎に気を付けましょう!**

▷**感染性胃腸炎とは**

腸に感染を起こすウイルスによって引き起こされる**下痢、嘔吐**を主な症状とする感染症です。冬に乳幼児に激しい嘔吐と下痢を起こすロタウイルス感染症なども含まれます。また、汚染された水や食べ物の飲食を介した食中毒として起こる場合や、集団発生する場合があります。

▷**どこから感染するの?**

主な感染経路は、病原体が付いたものや手などに触ることで起こる接触感染です。胃腸炎の人に直接触れたりして感染する場合と、胃腸炎の人が使用したタオルやコップを介して感染する場合があります。

▷**予防するには?**

ウイルス性でも細菌性でも、1番重要な予防方法は手洗いや消毒を行うことです。ただし、ウイルスに対してはアルコールは効かないためアルコール除菌液などだけに頼らず、流水でしっかりと石鹸をつけ手洗いをすることが大切です!

▷**その後の食事について**

- ・消化が良くて高栄養のものを中心に。
- ・油物は下痢を誘発するおそれがあるので避ける。
- ・腸内発酵しやすく、繊維の多いものは避ける。
- ・おかゆ、うどん、野菜スープ、味噌汁などから始める。

▷**園での嘔吐・下痢の対応について**

感染力が強く集団の中では次から次へと移ってしまいます。下痢が24時間以内に2回起きた時、熱や他の症状がなくても、お迎えをお願いする事があります。また、吐物や下痢等で汚れた衣類は二次感染防止のため洗わずお返しするので、ご了承ください。

◇**しっかり手洗い! 病気を防ごう!**

<手洗いで予防できる病気>

インフルエンザ、RSウイルス感染症、溶連菌感染症などは冬場に流行しやすいことが特徴です。

ノロウイルス感染症の場合は、その便や嘔吐物を処理した後の手洗い・消毒が不十分な手指から感染することも多いです。出来る予防を行い、病気にかからないよう気を付けましょう!

保育園でも手洗いの歌を元に、子ども達に手洗い指導を行っています。幼児クラスでは三者連携をする際に行い、上手に手を洗うところを見せてくれます。乳児クラスの皆さんもいろんなポーズに見立てて楽しくおうちでも行ってみてください。

「あわあわ手あらいのうた」
六つのポーズ

花王ビオレのホームページを基に作成

1 おねがいのポーズ

手のひらを合わせてスリスリ

2 カメのポーズ

親子ガメのように両手を重ねて

3 お山のポーズ

指と指を組んで三角形のお山を作ってゴシゴシ

4 おおかみのポーズ

おおかみのようにつめを立ててゴシゴシ

5 バイクのポーズ

ハンドルを握るように、親指のつけ根からぐりぐり

6 つかまえた!のポーズ

手首を握ってぐりぐり

