



子ども達にとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 熱が出た時の お家でのケア



### 水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

### 食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

### 衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がってきたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えます。

### 汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

## ●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

## 感染経路



- 飛沫感染 咳やくしゃみをした時に飛ぶ病原体を含む水(飛沫)を吸い込むことで感染します。(インフルエンザ等)
- 空気感染 口から飛び出した病原体が空気の流れによって拡散し、感染します。(はしか、みずぼうそう等)
- 経口感染 口に入ったもので感染します。便中に排泄される病原体が、便器やドアノブを触った手から経口感染します。(ノロ、ロタ等の感染性胃腸炎等)



## 感染予防法



- 手洗い** 手首の上まで、できれば肘まで石けんを泡立てて洗うよう促しましょう。布タオルの共用は避けて下さい。
- 咳、くしゃみ** 唾液や鼻水が手についた場合は手洗いを呼びかけましょう。
- 吐物、下痢** 吐物処理を行う時はゴム手袋にマスクをし、ペーパータオルなどで拭き取ります。拭き取ったものはビニール袋に二重にして捨てましょう。便や吐物の付着した箇所は、できれば塩素系消毒液で消毒します。

お願い 感染症予防のため、登園時に保護者の方は消毒液での手指消毒をお願いします。(玄関に置いてあります。) 子ども達は各クラスにて、手洗い、うがいをしてから遊び始めるようにしましょう。保護者の方からも促しをお願いします。ご協力よろしくお願いいたします。

ご挨拶 11月より保育園にまいりました看護師の足立と申します。早く皆さんの顔と名前をおぼえて園と保護者の方の橋渡しが出来るとなりたいと思います。よろしくお願いいたします。