

# ほけんだより

H30-ふゆやすみ号 no219



## —もうすぐ冬休み—

もうすぐ、楽しい行事が続くふゆやすみがやってきますね。休日になるとどうしても夜更かし、朝寝坊、連日のお出かけ、と生活のリズムが乱れがちになり、体調不良をおこしやすくなります。できるだけ保育園のある日と同じような生活リズムを心がけましょう。



## インフルエンザについて

今シーズンは冬に入っても暖かい日が続いたせい、出足が遅く、衣浦東部地区において集団感染は11月末に刈谷市で1校あったのみで以後、報告は聞かれていません。知立市もまだ報告されていません。(12/18 現在)インフルエンザウイルスは低温と乾燥を好むので、寒さがきびしくなっていくこれからは要注意です。感染しないために、せきエチケット、手洗い(消毒)、うがい等をしっかりとお願いします。インフルエンザは学校保健安全法により、**発熱後5日間および解熱後3日を経過するまで登園停止**です。登園許可証明が出てから登園してください。



## 感染性胃腸炎に注意しましょう

—当園では12月に入ってから、ほとんど毎日数名ずつお休みしています。

《症状》急に嘔吐し、半日から一日続く。熱は出ないこともある。下痢もしばしばともなう。

《原因》ウイルス性と細菌性があるが、冬に多いのはウイルス性(ロタ、アデノ、ノロなど)

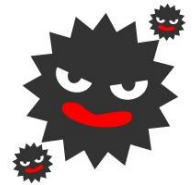
### 《脱水対策が何より重要》

- ・脱水をおこすと ⇒ 尿が出ない、舌が白くパサパサになる、目がおちくぼむ、上記のような症状がある場合は点滴輸液が必要になります。嘔吐がおきたら受診して、脱水の程度をみきわめてもらいましょう。
- ・嘔吐の合間にスポーツドリンクやお茶など少しずつ飲ませましょう。果汁ジュースはオレンジ等の柑橘系は刺激が強いののでりんごや桃のものを使用します。



### 《ウイルスは吐物や便に多量に含まれています》

- ・ウイルスのついたものに触れた手が媒介になって感染が広がる場合が多いものです。吐物や便の始末をするときは使い捨てのゴム手袋やマスクを着用し、処置後手洗いをしっかりとしましょう。



### 《床などが汚れてしまったとき》

- ・塩素系の漂白剤(ハイター等)を薄めた液(塩素濃度0.1%の溶液の作り方・・・500mlのペットボトルに10mlのハイターを入れ、水を首まで入れる)をかけて吐物を新聞紙やペーパータオルで取り去ります。さらに消毒液で拭いた後30分後、水ぶきします。衣類は30分つけおきした後、ゆすいでから洗濯します。**汚物をふき取った紙類や手袋等はポリ袋に入れて口を縛って捨てましょう。アルコール消毒では効果があまりないので注意してください。**

## 「ふゆやすみのはみがきカレンダー」をくばります

冬は水が冷たくて、歯みがきや洗面がしづらくなります。それにごちそうが続いたり、だらだらと食べ続けたりすると大変です。むし歯になったり、おなかをこわしたり、ふとってしまいます。そんなことにならないよう、おやすみのあいだ「**はみがきカレンダー**」を使って、はみがきを忘れずにしてほしいと思います。自分から進んでみかけるよう、おうちの方も声をかけてあげてください。

