

ほけんだより

R03-ふゆやすみ号 no.255



— 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。こういう時期は、どうしても生活のリズムがくずれがちになります。朝は保育園のある日と同じ時間に起きて、夜も早くやすむようにしましょう。また、ごちそうを食べすぎて体が重く感じられたら、お手伝いをしたり、外へ出ておもいっきり体をうごかしましょう。冷えないように上着や手袋を忘れずに。

かんせんしょう

感染症について



昨年に引き続き、今シーズンのインフルエンザの流行はまだみられていません。愛知県の定点報告で 1 週間に 10 例に満たないほど(実際はその 10 倍くらい)の発生です。新型コロナウイルスはオミクロン株がこれから先

どういった状況をもたらすのかわかりません。いずれにしても感染症ですので、予防策は共通です。密にならない、マスクの着用、手指の洗浄、消毒、換気等、これ

からも続けていきましょう。



かんせんせい いちょうえん

感染性胃腸炎に注意しましょう

近隣市、知立市ともに感染者が増加傾向にあります。12月には当園でも散発されました

- * 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る
- * 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は塩素系の漂白剤(ハイター等)を薄めた液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。さらに溶液で拭いてから 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。(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)



「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。