

ほけん
だより
12月号



HO HO
HOLIDAYS!

年末年始は、今まで身につけてきた生活習慣が乱れがちです。クリスマスやお正月を元気に過ごすために、早寝早起きや規則正しい食事と排便、歯みがきなど、きちんと続けていきましょう!

冬の大敵・感染性胃腸炎



ノロウイルスとは

胃腸炎の原因の約半数を占めるノロウイルスは、主に二枚貝の消化管に潜み、食べた人の腸内で増えます。その他のウイルスも微量の菌で人から人へ感染し、およそ1~3日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。

症状が出たら

すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出る場合があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

下痢症状のとき

下痢や入浴嘔吐による脱水が懸念されるため、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。入浴は一番最後又は、シャワーだけがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。

毎日の予防

毎日の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることも効果的です。

健康チェック

うんちの色で

緑がかった色、黄色、茶色のうんちいずれも健康な証です。すいかやにんじん、トマトなど食べ物の色がそのまま便に出たのではなく、血液が混ざったような赤い便、黒い便のときは、消化器管からの出血が疑われます。また、便全体が白っぽくなるのは、かぜなどのウイルスによることがあります。おむつに付いた便を持って受診しましょう。

OK



NG

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間・休診日は確認しておきましょう。また、もしもに備え、帰省先の救急病院の情報も把握しておいた方がよいでしょう。

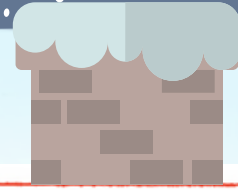
年末年始、病院受診は...



冬至は二十四節気のひとつ。「冬至の日」はこの初日を指し、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることが習慣とされています。これは野菜の少ない冬に、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵が発祥です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるから。また冬至の日は1年で最も日が短いことから、転じて太陽が生まれ変わる日、運氣の上昇が始まる縁起のよい日ともされています。現代ではなかなか馴染みの薄くなったこれらの習慣ですが、クリスマス・お正月などイベントの前に、健康についてご家族で振り返り、体を労わる日を作ってあげるのもいいですね。

今年の冬至は12月22日!





おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節になりました。園では、お子さんがおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししていますので、ご家庭での消毒・洗濯のご理解とご協力をお願いします。以下にその際の注意点をまとめています。

1 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

3 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



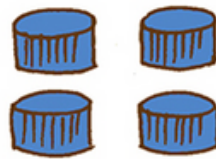
4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ 4 杯
(製品濃度 6% の場合)

注意! 色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

5 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

