



12月のほけんだより

2023.12.1発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)

早いもので今年もあと1か月となりました。12月はクリスマスやお正月などお楽しみが多い季節です。気温や湿度が低い冬は風邪が流行る時期です。マスク、手洗い、換気といった感染対策は、胃腸炎やインフルエンザ、新型コロナウイルス、アデノウイルスなど多くの感染症に有効です。体調に気をつけて、ご家族でも楽しい時間を過ごしましょう。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染して発生します。突然の高熱が続き、咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、関節痛、食欲不振などの症状が見られます。ワクチン接種で発症や重症化を防ぐことができます。また、マスクを着用することで飛沫感染を防ぎます。

ウイルスは冷たく乾燥した空気を好みますので部屋の湿度50~60% 温度20~23度くらいを目安にしましょう。こまめに換気をしウイルスが浮遊している空気を入れ換えるとよいでしょう。



感染性胃腸炎

ロタウイルスやノロウイルスや細菌などが原因で発生します。お腹の風邪といわれることもあります。

突然の嘔吐下痢、まれに脱水やけいれん、脳症など合併することもあります。

子どもは元気そうに見えても急激に悪化し脱水症状を起こしやすいので症状がある時は早めに受診しましょう。

嘔吐した後は30分ほど経ったらスプーン1杯から水分摂取を開始しましょう。嘔吐がなければその後15分毎に量を倍に増やしながら摂取していきましょう。

症状が無くなっても1ヶ月くらい便のなかにウイルスが排出されると言われています。特にトイレの後、食事前は丁寧に石けん手洗いをしましょう。



ぶどうぐみで手洗い指導を実施しました。

担任が手洗いチェッカーを使用しブラックライトで照らし汚れを目で確認してみました。汚い手でごはん食べると「おなか痛くなるよ。」と元気な声もきこえました。

外遊びから帰ってきたとき、給食やおやつの前、トイレの後にいつも手洗いしています。手のひらだけだったり、いつしか水遊びになってしまったりすることありますが、お話の後はしっかりと腕まくりをしイラストをみながら手洗いし、「みてみて。ぴっかりだよ。」ときれいになった手を見せられました。

手洗いが身に付き、感染予防につながるようになっていきたいと思います。



健診のお知らせ

12月14日(木)13:00
0.1歳児健診

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。

