



保健だより



だんだんと寒くなってきています。11月は下痢の症状がみられるお子さんやインフルエンザに感染したお友達が複数人いました。今後も感染症や風邪の流行が心配されます。手洗い・うがいをしっかりとこない感染を防ぎましょう。体調の変化があれば、病院受診をお願いします。

インフルエンザ

症状としては、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。症状があれば早めに受診しましょう。

*インフルエンザは出席停止になります。

出席停止期間は「発症後翌日から5日を経過しかつ、解熱後翌日から3日を経過するまで」です。

*登園の際には、保護者が記入する登園届（インフルエンザ用）をご提出ください。登園届は、園のホームページから印刷していただくか、園に用意もしています。



ウイルス性胃腸炎

（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウィルス等）

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間です。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。

感染しやすい期間は、症状のある間と症状消失後1週間です。ウイルスの量は、減少していきますが数週間ウイルスを排出しているので注意が必要です。

嘔吐や下痢症状が治まり、普段の食事がとれるようになってから登園しましょう。

*登園の際には、保護者が記入する登園届をご提出ください。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



① てのひら ② 手の甲 ③ 指の間

④ 指先、つめ ⑤ 手首 ⑥ 洗い流す

チェック！

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

