

## 12月の保健だより



たかさご保育園

今年は暖かい秋の日が続きましたが、いよいよ寒さの到来です。早いもので今年もあと一ヶ月となりました。年末年始は子ども達にとって楽しい行事もたくさんあり、生活のリズムが乱れがちとなります。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いなどで風邪を防ぎましょう。

### ～保健行事～

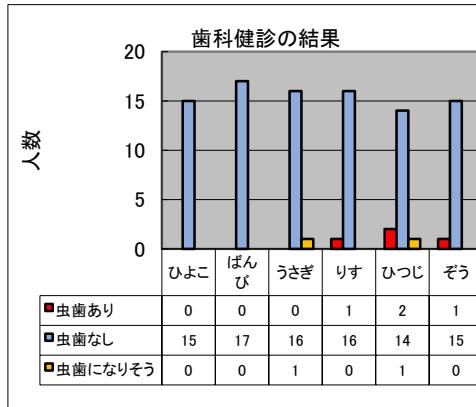
0才児健診 12月12日（火）14:30～（嘱託医 吉崎医師）

視力測定 12月8日（金）4才児クラス

### ～歯科結果～

歯科健診（後期）全園児終了いたしました。

- 虫歯があったお子さんは、早めに歯科受診をしましょう。
- 虫歯になりそうなお子さんには、寝る前の仕上げみがきを引き続きお願ひいたします。また、歯の清掃や歯みがき指導なども歯科でご相談いただくことをお勧めします。



### 冬の感染症

① ノロウイルス・・ノロウイルスは牡蠣やしじみ、あさり、ホタテなどの二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期難を経て、悪寒や発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。近年は食物による経口感染によっておこる食中毒以外にも、ドアノブやトイレからの接触感染や、感染者の吐物排泄物処理時に直接的な接触・飛沫感染など、人から人への感染例も多いです。多くは3-5日で回復しますが、下痢や嘔吐による脱水には注意が必要です。

#### 汚れた衣服は…

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



② インフルエンザ・・・咳やくしゃみなどの飛沫が感染経路です。乳幼児では接触感染にも注意が必要です。潜伏期間は1-2日と短く、感染後約二日でウイルス排出がピークになります。悪寒・頭痛・発熱・全身倦怠感・筋肉痛・咽頭痛・鼻汁・咳がみられ、嘔吐・下痢・腹痛が見られることもあります。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「機嫌が悪い」と言った状態が続きます。発症から2~3日後に解熱しますがウイルスは7日間程度排出されます。抗ウイルス剤を発症48時間以内に使用すると、発熱期間を1-2日ほど短縮できます。

### 年末年始の急病は？

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と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

