12月 ほけんだより

２０２２年度　No.. ９
聖　星　保　育　園

早いもので今年もあと１ケ月となりました。
お店に行くとクリスマスの曲が流れ、装飾もクリスマス一色になりました。子どもたちもサンタさんの話をしたり、プレゼントは何をもらう？とお友だち同士の会話を楽しんでいます。クリスマスは子どもだけではなく、みんなが楽しむイベントです。大人も一年間、子育てや家の事・お仕事・保育園の送迎も雨の日も猛暑の日も負けずに頑張った自分たちをたくさん褒めて、ご褒美をあげてください。
自分の心と身体が満たされることで、家族・身近な人に感謝する気持ちが生まれるそうです。穏やかな気持ちで一年を締めくくりましょう。

先月の感染症
ヘルパンギーナ　５名　手足口病　１名

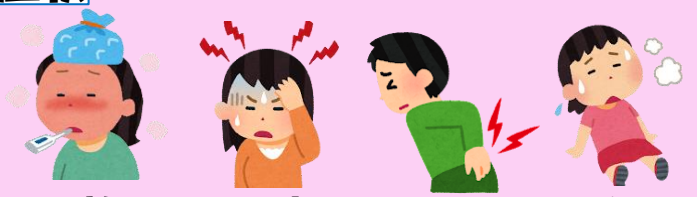
新型コロナとインフルエンザを比べてみよう！

共通する症状

気道症状

咳　のどの痛み　鼻水

全身症状

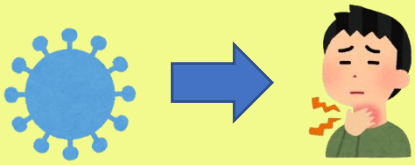


熱　頭痛　筋肉痛・関節痛　だるさ

どちらの感染症も、感染しても症状が出ない人が一定の割合でみられます。
現在主流となっているオミクロン株では嗅覚・味覚の異常は稀になっています。また**ノドの痛みや鼻水の頻度が高くなっていることから、症状だけで区別をつけることは困難**となっています。

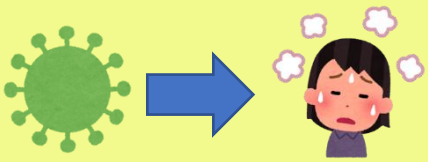
潜伏期

新型コロナオミクロン株



感染してから症状がでるまでは平均３日間

インフルエンザ



感染してから症状がでるまでは１～４日間

効果のある消毒方法

新型コロナ・インフルエンザ共に手洗い・アルコール消毒（70～95%推奨）・熱湯消毒（80℃以上 10 分を推奨）・次亜塩素酸ナトリウム（0.05%以上）・界面活性剤（食器洗い用洗剤など）など効果があります。

登園のめやす

新型コロナ

発症日を０日目として７日目まで自宅療養、８日目から登園可能

インフルエンザ

発症日を０日目として５日間かつ解熱して３日経過していれば登園可能

今年度のインフルエンザは医師が記入する意見書の提出は不要です

感染性胃腸炎に注意しましょう

11 月中旬より、嘔吐や下痢・腹痛でお休みするお子さまが増えてきました。
寒さでお腹が冷えたり、お腹の風邪、感染力の強いノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスなどの様々な原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。

保育園をお休みする目安

・２４時間以内に２回以上の水様便がある
・食事や水分をとるとその刺激で下痢をする
・１回の下痢や嘔吐でも体温がいつもより高い・食欲がない・機嫌が悪く元気がないなど他に気になる症状がある場合

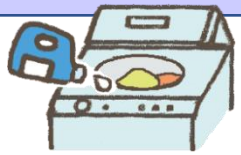
休んだあとの登園の目安

最後の嘔吐や下痢から２４時間経過して、普段の食事が食べられれば登園できます。感染性の腸炎の場合は「保護者の登園届の提出」が必要です。

嘔吐処理セットを常備しよう！

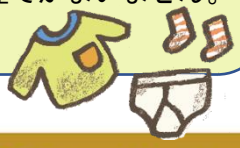
嘔吐は突然起こります！特に子どもはトイレに間に合わず、場所を選ばず嘔吐するので、処理が大変になりがち。処理セットさえ準備しておけば焦らず確実に処理ができます。

ビニール袋・ゴム手袋２セット・古布やペーパータオル・次亜塩素酸ナトリウム用のバケツ・マスク・使い捨てエプロンなど



汚れた衣類・タオル等はどうする？

次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等）　０，１％にうすめたもので 10 分程度、または８５℃以上の熱湯を１分以上つけます。
そのあとは普段どおりの洗濯でかまいません。



嘔吐は１回とは限らないため、次に備えよう！

嘔吐のたびにシーツやバスタオルを汚していたら洗濯が追いつきません。使い捨てのシーツなど汚れても捨てればおしまいの便利グッズを 100 均で準備しておくといいですよ！

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り・・とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。