

# ほけんだより

令和5年 12月号 Tel.53-4083  
こども未来課保育幼稚園 係

ほけん目標  
かぜの予防につとめよう。



今月のほけん行事  
4か月児健康診査 ・ 10か月児健康診査  
↓  
医(病)院で受けましょう。  
1歳6か月児健康診査 ・ 3歳6か月児健康診査  
↓  
個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気  
インフルエンザがみられ、今後も注意が必要です。  
また、胃腸かぜがみられるようになってきました。  
手洗いや手指消毒をしっかりとして予防していきましょう。  
資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

## かぜや感染症の予防をこころがけましょう

かぜ、インフルエンザにかかるお子さんが多くみられます。インフルエンザは流行の継続が予想されます。さらに、ノロウイルスによる感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症等、ほかにも気を付けていきたい感染症があります。  
日ごろからかぜや感染症の予防にこころがけていきましょう。

### ○ 手洗いをしっかりしましょう

これからの季節、気温が低くなり水が冷たくなるため、手洗いをおろそかにしてしまいがちですが、病気の予防には欠かせません。



石けんをよく  
泡立てましょう。



手のひら、手の甲、指と指の間、  
指先や爪の間、手首、手の  
すみずみまで洗いましょう



流水で石けんの  
泡をきれいに洗い  
流しましょう。



きれいなハンカチや  
タオルでしっかりふ  
きましょう。

### ○ 部屋の湿度に気を付けましょう

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。濡れタオルを部屋に干す、加湿器を置く等して適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

○ 十分な休養とバランスのよい食事をこころがけましょう

○ 室内ではこまめに換気をしましょう



新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。  
これからの季節、窓を開けての換気は、部屋の温度が一時的に低くな  
ってしまいます。換気をするときは、暖房器具等を使用し安全に気をつ  
けながら行ってください。

## 冬場に注意したい病気 ~感染性胃腸炎~

冬場の感染性胃腸炎の原因の多くは、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染です。  
ウイルスが口から入ることで感染しますが、便やおう吐物に含まれるウイルスによる感染もありま  
す。

### ★症状★

- ・ 突然の吐き気、おう吐、下痢
- ・ 発熱、腹痛などもみられる
- ・ 発熱はないが、便がゆるくなったり、回数が増えたりする場合もある



このような症状がある場合は、お子さんの様子をいつも以上に丁寧にみて、体調によっては  
ゆっくり休ませてあげることが大切です。感染力がとても強いので、園で集団生活をする上で、  
他の子どもたちへの感染予防のためにも、ご協力をお願いいたします。

### ★胃腸がぜにかかった時は★

- ① 調理の前後や食事の前、トイレやおむつ交換の後には、石けんを使って手洗いをしましょう。  
またタオルなどの共用は避けましょう。
- ② 脱水を予防するために、下痢が続くときは様子を見ながら、こまめに少量ずつ水分補給を  
しましょう。
- ③ おう吐物や下痢便を処理するときは、使い捨ての手袋やマスクを着用し、ペーパータオルな  
どで静かにぬぐい取りましょう。
- ④ おう吐物などがついた床やその周囲は、塩素系消毒剤をしみ込ませた布などで覆い、10分  
程度おいて、水拭きしましょう。
- ⑤ 汚物がついた衣類などは、汚物を十分に落とし、塩素系消毒剤に10分間浸すか、85℃  
以上の熱湯に1分間以上浸した後に洗濯しましょう。

(※ 塩素系消毒剤は漂白作用がありますので、注意しましょう。)